کتاب خانواده

درمان

آلرژی
حسّاسیت
خارش پوست

با طب گیاهی



درمان

آلرژی ـ حساسیت ـ خارش

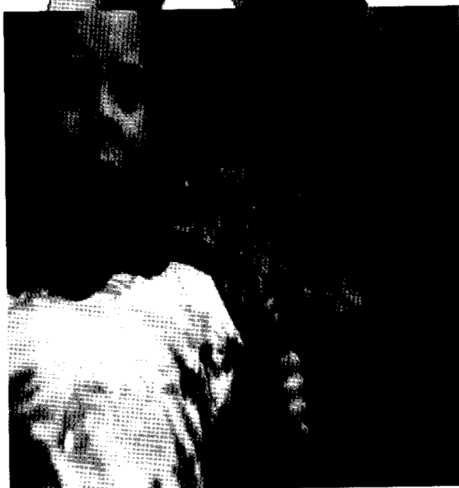
با طب گیاهی



مؤلفان:

مهدی صحاف امین

کاظم کیانی





سرشناسه : صحاف امین، مهدی، ۱۳۶۵ -
عنوان و نام پدیدآور : درمان آلرژی ـ حساسیت و خارش با طب گیاهی/مولفان مهدی صحاف‌امین،کاظم کیانی.
مشخصات نشر : تبریز: زرقلم ، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری : ۲۴۸ص.: مصور.
شابک : 978-964-2979-72-1
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
موضوع : حساسیت
موضوع : حساسیت — درمان جایگزین
موضوع : گیاه‌درمانی
موضوع : گیاهان دارویی
موضوع : پزشکی سنتی
شناسه افزوده : کیانی، کاظم، ۱۳۳۸ -
رده بندی کنگره : RC۵۸۴/الف۱۳۹۰ ۴د۳ص
رده بندی دیویی : ۶۱۶/۹۷
شماره کتابشناسی ملی : ۲۵۰۰۵۹۶
تاریخ درخواست : ۱۳۹۰/۰۷/۱۰
تاریخ پاسخگویی : ۱۳۹۰/۰۷/۱۸
کد پیگیری : 2499861



دفتر انتشارات زرقلم — تبریز(۰۴۱۱)
تلفن: ۵۵۶۷۴۸۲ فاکس: ۵۵۵۳۶۹۹ همراه: ۰۹۱۴۳۱۳۰۵۵۶

نام کتاب: درمان آلرژی ـ حساسیت و خارش با طب گیاهی
مؤلفان: مهدی صحاف امین ـ کاظم کیانی ناشر: **انتشارات زرقلم** چاپ: **کیهان**
سال: **۱۳۹۰** **چاپ اوّل** تعداد صفحه: **۲۴۸**
تیراژ: **۳۰۰۰ جلد** قطع: **وزیری** قیمت: **۵۵۰۰۰ ریال**
شابک: **ISBN:**
۹۷۸-۹۶۴-۲۹۷۹-۷۲-۱ **978-964-2979-72-1**

آدرس: تبریز ـ خیابان امین ـ پاساژ ولیعصر
www.zarqalam.com **info@zarqalam.com**

فهرست مطالب





بسم الله الرحمن الرحیم

مقدمه

آلرژی یا حساسیت واکنش افراطی سیستم ایمنی بدن نسبت به عوامل گوناگون است. کسانی که دچار حساسیت هستند، دارای دستگاه ایمنی فوق هوشیار هستند که نسبت به مواد ظاهراً بی ضرر موجود در محل زندگیشان، واکنشی بیش از حد معمول نشان می‌دهند.

برای مثال گرده گیاهان، می‌تواند سیستم ایمنی شخص آلرژیک را طوری تحریک کند که گویی با یک خطر جدی روبرو شده‌است. حساسیت یک مشکل بسیار شایع است و تقریباً از هر ده نفر، دو نفر به نوعی از آن مبتلا هستند.

هنگامی که یک سیستم ایمنی افراطی در معرض یک ماده حساسیت‌زا قرار می گیرد، چند اتفاق می‌افتد:

بدن برای مبارزه با ماده مذکور، شروع به تولید نوع خاصی پادتن می کند که IgE نام دارد. پادتن‌ها به نوعی سلول خونی که ماست سل mast cell نام دارد متصل می‌شوند. این سلول‌ها در دستگاه تنفسی و دستگاه گوارشی، که محل اصلی ورود عوامل آلرژی زا است، فراوانند. ماست سلها با انفجار خود مواد شیمیایی مختلفی از جمله هیستامین و اینترلوکین آزاد می کنند که عامل اصلی بروز بسیاری از علایم آلرژی است که از جمله این علایم می‌توان به خارش گلو، آب ریزش بینی، اشک ریزش، عطسه و سرفه اشاره نمود.

اگر ماده حساسیت زا در هوا باشد، واکنش آلرژیک در چشم‌ها، بینی و ریه رخ می‌دهد و اگر این ماده خورده شود، واکنش آلرژیک در دهان، معده و سایر بخش‌های دستگاه گوارش بروز می کند.

گاهی واسطه‌های شیمیایی آزادشده در بدن به قدری زیاد است که علایم بسیار حادی نظیر کهیر، کاهش فشار خون، شوک یا بیهوشی نیز به وجود می‌آید. ما به منظور درمان این گونه ناراحتی های سعی کرده ایم که در این مجموعه مطالب مفید را تدوین نموده و راهکارهای مناسبی برای مقابله با این گونه ناراحتی ها ارائه کرده ایم که امید داریم مورد استفاده هموطنان عزیز قرار گیرد.

مهدی صحاف امین (پاییز ۱۳۹۰)

آلرژی

آلرژی پاسخ ایمنی بدن به ماده ای است که ممکن است از راههای مختلف وارد بدن شود، سیستم ایمنی بدن ممکن است از راه تنفس مواد، تزریق، خوردن یا حتی تماس با مواد بخصوصی درگیر شود. سیستم ایمنی بدن به یک آلرژن (ماده ای که سبب برانگیختن پاسخ آلرژیک می شود) واکنش نشان می دهد و با آزاد سازی مقادیری هیستامین و سایر مواد شیمیایی می تواند علائمی مثل احتقان یا گرفتگی بینی و دستگاه تنفسی، خارش و آبریزش بینی، خارش و درد گلو، اسهال، خارش وآبریزش چشم ها، و بثورات خارش دار را روی پوست ایجاد کند.

آلرژی و وراثت

حالت آلرژی اغلب وراثتی است، گرچه اعضای خانواده ممکن است نسبت به چیزهای که به آن حساسیت دارند با هم تفاوتهای اساسی داشته باشند. یک کودک ممکن است آسم داشته باشد، در حالیکه دیگری مستعد تب یونجه باشد. تغذیه انحصاری با شیر مادر در شش ماه اول زندگی کودکتان، به کاهش شیوع انواع آلرژی ها در سالهای اولیه زندگی کمک می کند.

تشخیص آلرژی

تشخیص آلرژی همیشه آسان نیست به خصوص در کودکان. برای نمونه بسیاری کودکان حین یک عفونت تنفسی فوقانی دچار خس خس سینه می شوند. این مساله معمولاً علامت آلرژی نیست و بیشتر کودکان حالت خس خس سینه حین سرماخوردگی را با

افزایش سن نخواهند داشت. در صورتیکه خس خس سینه بیشتر موارد بدون سرماخوردگی ایجاد شود و تا سن سه سالگی باقی بماند، ممکن است پزشک تان از شما بخواهد زمان و چگونگی ایجاد علائم را در کودک یادداشت کنید. آسم معمولا با بررسی تاریخچه سلامت کودک و پاسخ دهی به داروهای متسع کننده برونش تشخیص داده می شود.

آلرژی های شایع مثل آسم، اگزما (حساسیت پوستی) و تب یونجه به آسانی قابل تشخیص هستند. یک فرد ممکن است نسبت به هر چیزی حساسیت داشته باشد- از موی گربه گرفته تا پارچه های پلی استر. زمانی که علائمی وجود دارد اما به راحتی نتوان علتی را برای آن مشخص کرد، ممکن است لازم باشد به پزشک کودکتان مراجعه کنید و او با بررسی علائم یا در صورتی که حساسیت کودکتان شدید باشد می تواند شما را به یک متخصص یا مرکز تخصصی آلرژی ارجاع دهد.

یک راه تشخیص علت آلرژی استفاده از تستهای پوستی خراشی استکه بخصوص برای اگزمای تماسی آلرژیک (حساسیت پوستی در اثر تماس با مواد حساسیت زا) مفید است. اما این تست ها در کودکان زیر سن ۱۸ ماه قابل اعتماد نیستند. همچنین ممکن است بخواهید با پزشکتان صحبت کنید تا بدانید آیا علائم جدید ایجاد شده است یا علائم قبلی همچنان ادامه دارد. اگر کودکتان در نفس کشیدن مشکل دارد، تند تند نفس می زند، گیج است، نبض سریع دارد یا بدنش رنگ پریده یا سرد شده است سریعا با پزشک تان تماس بگیرید.

آلرژی ها بیشتر چه زمانی رخ می دهد؟

علائم ممکن است هر زمانی از سال ایجاد شوند. آلرژی به قارچ ها اغلب در زمستان رخ می دهد و تشخیص آنها از سرما خوردگی ممکن است مشکل باشد. آلرژی های مرتبط باگرده گلها و گیاهان بیشتر در بهار و پاییز شایع هستند. احتقان صبحگاهی که در تمام طول سال ادامه یابد بیشتر نتیجه آلرژی به حشرات ریز موجود در هوا یا حیوانات خانگی است.

آیا کودک من در طول زندگی دچار آلرژی خواهد بود

در برخی موارد، آلرژی کودکتان از بین خواهد رفت. این امر به وفور در مورد حساسیت و عدم تحمل به شیر گاو رخ می دهد. در شرایط دیگر آلرژی با افزایش سن بدتر می شود گاهی اوقات نوع دیگری از حساسیت ممکن است در طول زندگی کودک ایجاد شود.

چگونه می توانم آلرژی را درمان کنم؟

با وجودی که آنتی هیستامین ها و کورتون ها گاهی اوقات برای معالجه آلرژی در شیرخواران و کودکان استفاده می شوند، ساده ترین راه برای از بین بردن بیماری حذف علت است. مواد حساسیت زای بالقوه شامل دود سیگار، بالشتهای حاوی پر، عطر، موی حیوانات خانگی، حشرات ریز موجود در هوا، و پتوهای پشمی هستند. اسباب بازی های کودکتان محیط مناسبی برای جذب گرد و غبار هواست و باید مرتب شسته شوند.

اگر کودکتان به گرده گیاهان موجود در هوا حساسیت دارد، در زمان های گرده افشانی گل ها و روزهای طوفانی، وی را داخل خانه نگهدارید، مرتب او را حمام کنید و از باز کردن پنجره ها در روزهای طوفانی بپرهیزید. اگر اگزما (حساسیت پوستی) وجود داشته باشد، از پزشک خود بپرسید که آیا می توانید از یک کرم مرطوب کننده مناسب که حاوی مواد نرم کننده و مقداری مواد صابون مانند باشد استفاده کنید. گاهی در صورت وخامت آلرژی، کورتونها برای آرام کردن علائم مفید هستند؛ اما توجه داشته باشید که این دسته از داروها را هرگز بدون تجویز پزشک و فقط در موارد معدود استفاده نکنید.

حیوانات خانگی که سبب واکنش آلرژی می شوند باید بیرون نگه داشته شوند یا حداقل در محیط خاصی از خانه محصور شوند.

ممکن است لازم باشد برای حیوان خود خانه دیگری پیدا کنید. حتی اگر کودک شما به آن دلبسته شده باشد، سلامت وی مهمتر است.

اتاق کودکتان را تا حد ممکن بدون گرد و غبار نگه دارید. رختخواب، کمد لباس ها و قفسه های اسباب بازی ها را بطور مرتب تمیز کنید تا گرد و غبار به حداقل برسد، در واقع خود گرد و غبار نیست که مشکل ساز است بلکه حشرات ریز موجود در هوا سبب حساسیت می شوند. این حشرات از خانواده عنکبوت ها هستند و موجوات میکروسکوپی هستند که بر روی لایه های پوست انسان رشد می کنند و سبب تولید مواد حساسیت زا می شوند. در حالیکه از بین بردن کامل گرد و غبار غیرممکن است و باز کردن مکرر دریچه ها ممکن است از این لحاظ کمک کند، راههای دیگری نیز وجود دارد که ممکن است برای از بین بردن حشرات موجود در هوا بکار گیرید. این روشها می توانند شامل موارد زیر باشند:

قالی ها و فرشها را جمع کنید، بخصوص فرشهای دستباف که با الیاف طبیعی و پرزهای بلند هستند (مانند انواع گبه).

اگر در خانه شما سطوح چوب طبیعی یا الوارهای جنگلی وجود دارد (مانند پوشش داخلی سقف) بهتر است سطح آنها را با استفاده از پوشش مناسبی بپوشانید.

همه ملحفه ها و اجزای رختخواب کودک را با آب بسیار داغ بشوئید.

از یک تکه پارچه مرطوب بجای جاروبرقی استفاده کنید، زیرا بسیاری از جاروبرقی ها گرد و غبار را پس می زنند. البته می توانید جاروبرقی هایی که دارای فیلترهای با شدت بالای جذب ذرات معلق هستند خریداری کنید تا حشرات موجود در هوا و سایر مواد حساسیت زا را به دام اندازید.



حساسیت و عدم تحمل غذایی

شیرخواران گاهی اوقات به غذاهایی مانند گندم، تخم مرغ، شیر، فرآورده های سو
آجیل، ماهی و مرکبات حساسیت نشان می دهند. علائم حساسیت واقعی غذایی م
بثورات پوستی، خس خس سینه، تورم لبها و زبان، معمولاً در عرض یک ساعت از ص
غذا ایجاد می شوند. اگر گمان می کنید که کودکتان ممکن است به یک غذای خ
حساسیت داشته باشد، با پزشک کودکتان صحبت کنید، زیرا وی ممکن است کود
برای بررسی بیشتر و انجام آزمایشات به یک متخصص آلرژی یا مرکز تخصصی ا
دهد.

شیر خواران ممکن است دچار عدم تحمل به برخی غذاها شوند، که با آلرژی
تفاوت دارد. علائم عدم تحمل غذایی بیشتر موارد سیستم گوارش را درگیر می
می تواند شامل درد شکم، کولیک (دردهای متناوب شکمی)، نفخ شکم، دفع گا
و گاهی استفراغ باشد.

اگر حدس می زنید کودکتان ممکن است دچار عدم تحمل غذایی باشد، به پز
مراجعه کنید. وی ممکن است کودک را به متخصص تغذیه ارجاع دهد. متخص
ممکن است کودکتان را بر روی یک رژیم انحصاری قرار دهد، به این معنی
مشکوک از رژیم غذایی حذف و سپس به آرامی وارد شوند. این امر کمک
شما و متخصص تغذیه تشخیص دهید کدام غذاها سبب بروز مشکل در کودک

اگر کودکتان شیر خشک مصرف می کند و مشخص شده است که نسبت
حساسیت یا عدم تحمل دارد، متخصص تغذیه ممکن است توصیه کند شیر
مصرف کند یا شیر خشک ساخته شده از ترکیبات شیر گاو که با اعمال
کودکانی که حساسیت یا عدم تحمل دارند مناسب است.

آلرژن ها

آلرژی حالت حساسیت زیاده از حدی است که به طور اکتسابی در اثر برخورد و یا
صرف مواد خاص در شخص پیدا می شود، اصطلاحاً این فرد آلرژی به آن ماده دارد و
ین حالتی را واکنش آلرژیک می نامند.

واکنش آلرژیک به صورت مختلف تظاهر می کند که شامل عطسه، خارش، آبریزش
وچشم، مشکلات تنفسی و یا پوستی است.

ماده ایی که منجر به ایجاد واکنش می گردد را «آلرژن» می نامند. آلرژن های شایع که
حیط اطراف ما وجود دارند شامل: گرد و غبار، ذرات پشم و پر، انواع رنگ ها، گرده
ن و بعضی از ترکیبات غذایی می باشد. شیوع آلرژی در ۲۰ تا ۳۰ درصد مردم
د و انتقال آن به صورت فامیلی است. گرچه کلیه افرادی که استعداد بروز آلرژی را
چار علائم بالینی نمی شوند. ۲۰ درصد مردم حداقل به یک آلرژن موجود در هوا
حساسیتی نشان می دهند. هر چه میزان آلرژن محیط بیشتر باشد آلرژی در سنین
روز می کند.

آلرژی های شایع

آلرژیها در تمام طول سال مشکلات ایجاد می کنند و عده ای در فصول خاصی
م بیماری را بروز می کنند. شایع ترین عامل آلرژی در طول سال تماس با
ت گرد و غبار منزل است که مشکل سازترین آلرژن در گرد وغبار محسوب

این موجودات ریز از پوسته ها و اجزا سلول های شاخی پوست انسان تغذیه می کنند. این آلرژن در لابلای فرش ها و رختخواب و وسایل منزل وجود دارد و در شرایط محیطی گرم و مرطوب رشد فزاینده ای پیدا می کند. از علل دیگر آلرژی در طول سال حساسیت به پشم حیوانات از قبیل پشم گربه و سگ و پرندگان است. افرادی که با پرندگان سر و کار دارند به فرمی از آلرژی مبتلا می شوند که موجب درگیری کیسه های هوایی در ریه ها می گردد. تماس با گرده های گیاهان در فصول خاصی از سال موجب ایجاد علائم آلرژی در افراد مستعد می شود.

اثرات آلرژن ها در انسان

به طور کلی شایع ترین بیماری آلرژیک، تب یونجه ناشی از تماس با گرده گیاهان است.آلرژی حاصل از گرده های گیاهی غالباً از دوران کودکی، بلوغ و نوجوانی دیده می شود ولی در سایر گروه های سنی نیز احتمال وقوع آن وجود دارد.

علائم حاصل از آلرژی گیاهی شامل: عطسه، سرفه، احتقان و ترشح بینی، خارش و سوزش چشم ها و بینی و یا بروز مشکلات تنفسی است. اکثر این علائم پس از استفاده منظم از داروهایی نظیر اسپری و یا قرص، بهبودی نسبی پیدا می کنند.

آلرژی ها گاهی منجر به ایجاد آسم می شود. آسم بیماری شایعی است که با مشکل در بازدم و احساس گرفتگی در قفسه سینه همراه است. آسم هر سنی را ممکن است درگیر کند ولی در سنین جوانی و میانسالی شایع تر است.

علائم آسم در طول سال و به دنبال تماس با آلرژن های مختلف از قبیل آلرژنهای خانگی، فصلی و یا گرده گیاهان تشدید می یابد گرچه بروز آلرژی به عوامل مختلفی از قبیل مسایل ژنتیکی و عوامل محیطی بستگی دارد ولی تماس با آلرژنهای موجود در محیط فرد را مستعد به ایجاد بیماری های آلرژیک مختلف از قبیل تب یونجه، آسم و آلرژی پوستی می کند. از طرفی بیماری تب یونجه زمینه ای برای ایجاد سینوزیت، اوتیت (التهاب

گوش میانی) و پولیپ بینی است. در کودکان تب یونجه منجر به کاهش میزان خواب، کاهش تمرکز و اشکال در یادگیری کودک می شود.

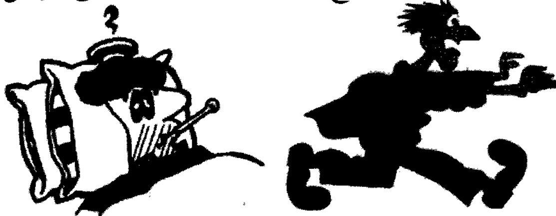
تشخیص آلرژی

پزشک با گرفتن تاریخچه دقیق و توجه به نحوه زندگی، شغل و بررسی علائم بالینی می تواند فرد را راهنمایی نماید. گرچه تشخیص بعضی از انواع آلرژی ها به سادگی امکان پذیر نمی باشد. در این موارد جهت تایید تشخیص نیاز به انجام آزمایشات خاصی توسط پزشک می باشد.

چگونه می توان از آلرژن ها پرهیز کرد؟

قدم اول در پیشگیری از آلرژی پرهیز از آلرژن است. ولی عملاً خودداری از تماس با آلرژن مشکل می باشد. برای کاهش آلرژن های خانگی باید فضای خانه به طور مرتب گردگیری و نظافت شود تا سبب کاهش تعداد شود از طرف دیگر هوای تازه وکاستن از رطوبت منزل نیز در بهبود علائم آلرژی موثر است.

در کسانی که آلرژی به گرده گیاهان دارند استفاده از عینک آفتابی و یا بستن پنجره ها و اجتناب از فضای باز گیاهی به خصوص در عصر و شب که گرده گیاهان پخش می باشد کمک کننده است. اگر آلرژی شدید در برابر پشم گربه و یا سگ وجود دارد باید از تماس با این حیوانات خودداری شود و حیوانات خانگی در خارج از منزل نگهداری شوند. به طور کلی مهمترین مساله در درمان انواع مختلف آلرژی، شناسایی عوامل تشدید کننده و پرهیز از آنهاست.



آلرژی درمان نشده می‌تواند به آسم، پولیپ بینی یا عفونت گوش منجر شود. بهار، فصل آغاز رویش و تازگی، برای برخی‌ها زمان شروع حساسیت‌های آزاردهنده فصلی بوده و به دنبال آن، مبتلایان به آلرژی‌های فصلی در کلینیک‌ها و داروخانه‌ها به دنبال راهی برای تسکین عطسه، سرفه و رفع خارش چشم‌ها هستند.

با پراکنده شدن گرده‌های گیاهان در هوا احتمال تنفس آنها به وسیله انسان و حیوانات وجود دارد. ورود این گرده‌ها به سیستم تنفسی فردی که به صورت ژنتیکی به این مواد حساس باشد، می‌تواند عامل گروهی از اختلالات عمده در بدن شود.

در مناطق گرم که گرده افشانی درختان در اوایل بهار صورت می‌گیرد، آلرژی‌ها نیز از ابتدای بهار آغاز می‌شود. بسته به مکان زندگی، خصوصیات آب و هوای منطقه و نوع گیاهان محیط، ممکن است در پاییز همزمان با گرده افشانی بعضی از گیاهان باز هم علایم آلرژی بروز کند. حتی در بعضی از مناطق، بویژه در مکان‌هایی که قارچ می‌روید، پراکندگی هاگ‌ها در فصل تابستان نیز سبب بروز واکنش‌های آلرژیک می‌شود. علایم آلرژی معمولاً تا پایان دوره گرده افشانی ادامه دارد.

قبل از درمان آلرژی باید مطمئن شد که علایم موجود مربوط به آلرژی فصلی است، عطسه، آبریزش بینی، سوزش و خارش گلو، ریزش اشک از چشم‌ها و برخی علایم سرماخوردگی مانند سردرد از نشانه‌های آلرژی فصلی است. حمله‌های آلرژی می‌توانند منجر به بروز التهاب در گوش و سینوس‌ها شود. در صورتی که چنین علایمی هر سال در یک زمان مشخص بروز کرده و پس از مدتی به سرماخوردگی عفونی منتهی شود، فرد به آلرژی فصلی مبتلاست.

گزارش علایم به پزشک و انجام معاینات بالینی توسط پزشک برای تشخیص آلرژی‌های فصلی ضروری بوده و بیماری‌های مرتبط با آلرژی‌های فصلی شامل رینیت آلرژیک با علایم التهاب مخاط بینی و حلق، کونژکتیویت آلرژیک با علایم قرمزی، سوزش و خارش چشم‌ها و آسم آلرژیک همراه با علایم تنگی نفس و گرفتگی راه‌های تنفسی و تنفس صدادار بروز می‌کند.

معمولاً درختان بلوط و افرا، گلهای زرد رنگ و قارچ‌ها شایع‌ترین مواد آلرژی زا را تولید می کنند. متخصصان آلرژی از آزمایش‌های ساده بدون عارضه برای یافتن عامل آلرژی‌زا استفاده می کنند. حداکثر ۱۵ دقیقه زمان لازم است تا با آزمایش آلرژن‌های گوناگون در کلینیک‌های تخصصی، عامل مورد نظر شناسایی می‌شود.

معمولاً درمان آلرژی با اجتناب از ماده آلرژن حاصل می‌شود، زمانی که با انجام آزمایش‌های پزشکی عامل حساسیت‌زا شناسایی شد، دوری از آن ماده فرد را در درمان کامل یاری می کند. معمولاً زمانی که گرده‌ها به میزان زیاد در هوا پراکنده می‌شوند، اجتناب از آنها کار دشواری است اما چند اصل مهم وجود دارد که رعایت آنها به تخفیف علایم کمک می کند.

در تمام شرایط در و پنجره‌های خانه و خودرو باید بسته باشد. اگر فرد در محیطی قرار داشته که احتمال نفوذ گرده‌ها در لابه‌لای موها و لباس‌هایش وجود دارد، لازم است قبل از خواب حمام کرده و لباس‌های خود را تعویض کند. همچنین لازم است از حیوانات کوچک نیز دوری شود. از آنجا که با وجود دوری کردن از مواد آلرژن، باز هم احتمال وجود آنها است، دارو درمانی توصیه می‌شود.

خوشبختانه داروهای موثری برای درمان انواع آلرژی ها وجود دارد که علایم را کنترل و برطرف می کند. انتخاب نوع و مقدار داروی مناسب تنها در تخصص پزشک است. آنتی هیستامین‌ها بهترین مثال برای دارودرمانی بر ضد آلرژی است. این نوع دارو میزان وسیعی از نشانه‌ها را متوقف می کند. نقش آنها موقتی است و درمان قطعی نیست. اسپری‌ها و قطره‌ها راه‌های درمان دارویی دیگری است که مستقیما به موضع اثر می کنند. همچنین تجویز به موقع قطره‌های چشمی می‌توانند به پیشگیری و کنترل علایم کونژکتیویت آلرژیک کمک کند.

برخی اسپری‌ها حاوی ترکیبات کورتون برای کنترل علایم آلرژی، به صورت موضعی و به منظور کمتر کردن عوارض استفاده از کورتون، استفاده می‌شود. این اسپری‌ها نباید به صورت مداوم استفاده شود؛ چرا که استفاده طولانی مدت از آنها خشکی مخاط بینی و

عوارضی مانند خونریزی را به دنبال دارد. ترکیبات کورومولین نیز حالت پیشگیرانه داشته و کم عارضه‌تر هستند. این ترکیبات از نظر تسکین علایم، موثر نیستند و در کودکان و زنان باردار و با مدت زمان بیشتری قابل استفاده هستند.

سیستم ایمنی فرد مبتلا به آلرژی به صورت مداوم مشغول به کار است. این در حالی است که این سیستم هیچ نقصی در برنامه کاری خود ندارد. در افرادی که با انجام تست‌های آلرژیک، نوع ماده آلرژن مشخص می‌شود می‌توان با گروهی از برنامه‌های درمانی، حساسیت زدایی کرد؛ به این ترتیب با درمان صورت گرفته موادی در بدن ایجاد می‌شود که واکنش‌های آلرژیک را کنترل کند. حدود یک سوم افرادی که نوع ماده آلرژن در آنها مشخص شده و برای حساسیت‌زدایی به کلینیک‌های آلرژی مراجعه می کنند؛ معمولا به درمان پاسخ مثبت می‌دهند، در یک سوم مراجعه کنندگان، درمان به صورت ناقص انجام می‌شود و یک سوم باقی مانده نیز به درمان پاسخ نمی‌دهند.

در صورتی که آلرژی به ویژه در سنین پایین، درمان نشود می‌تواند بین ۱۰ تا ۲۰ درصد به آسم تبدیل شود. همچنین عدم درمان آلرژی می‌تواند پولیپ بینی را سبب شود که پولیپ بینی نیز عوارض دیگری را به دنبال داشته و می‌تواند در گوش و سینوس‌ها ایجاد مشکل کرده و سینوزیت‌های مقاوم به درمان‌های معمولی را باعث شود. همچنین عدم درمان به موقع آلرژی می‌تواند عفونت‌های مکرر گوش را به دنبال داشته باشد. بنابراین در عفونت‌های مکرر گوش و سینوزیت‌های مقاوم به درمان معمولی، باید بیماری‌های زمینه‌ای فرد بررسی شود که یکی از این بیماری‌های زمینه‌ای می‌تواند آلرژی باشد.



واکنش سیستم ایمنی بدن

همانطور که قبلاً نیز اشاره شد، آلرژی واکنش سیستم ایمنی بدن است و هنگامی ایجاد می شود که سیستم ایمنی ماده ا ی را که معمولاً برای بدن بی ضرر است اشتباهاً به عنوان ماده ای زیان آور شناسایی می کند و بر علیه آن وارد عمل می شود. بدن انسان به طور معمول در مقابل عوامل مضری مانند ویروس ها و باکتری ها از خود دفاع می کند. اما گاهی اوقات این دفاع در مقابل مواد بی ضرری مانند گرد و غبار، کپکها، یا گرده ی گیاهان صورت می گیرد. سیستم ایمنی بدن در مقابل این مواد واکنش نشان داده و مقدار زیادی پادتن می سازد. پادتن مانند اسلحه ای به آنها حمله ور می شود تا آنها را از بین ببرد. هر پادتن برای ماده ی ویژه ای ساخته می شود و مخصوص همان ماده ای است که موجب آلرژی می شود. به موادی که واکنش آلرژیک ایجاد می کنند، اصطلاحاً آلرژن گفته می شود. در فرایند دفاع، واسطه های التهابی شیمیایی مانند هیستامین، و سایر موادی که از گلبولهای سفید ترشح می شوند، موجب ایجاد علائم نا مطبوعی می شوند. افراد مستعد به آلرژی این علائم را تجربه می کنند.

واکنش آلرژیک کجا و چرا ایجاد می شود؟

یک واکنش آلرژیک ممکن است در هر نقطه از بدن اتفاق بیافتد. مانند پوست، چشم ها، دیواره ی معده، بینی، سینوس ها، گلو، ریه ها. در واقع سلولهای ایمنی در این قسمتها واقع شده اند تا با عوامل مهاجمی که از طریق استنشاق یا بلع وارد می شوند و یا در تماس با پوست قرار می گیرند مقابله کنند. واکنش سلولهای ایمنی در مقابل آلرژن منجر به ایجاد علائم می شود.

آلرژی چه علایمی ایجاد می کند؟

۱) گرفتگی و احتقان بینی، عطسه، خارش بینی، ترشح از بینی، خارش گوشها یا سقف دهان.

۲) التهاب ملتحمه ی چشم، که چشم ها قرمز و مرطوب به نظر می رسند و گاهی ترشح و خارش دارند.

۳) التهاب های پوستی، که نواحی از پوست خشک، قرمز و خارش دار می شود.

۴) کهیر ، ضایعات خارش دار پوست.

۵) التهاب تماسی پوست، در اثر تماس با ماده ی به خصوصی، تحریک و خارش رخ می دهد.

۶) آسم، مشکل در تنفس به صورت کوتاه شدن نفس، سرفه و خس خس سینه روی می دهد.

چه چیزهایی واکنش آلرژیک ایجاد می کنند؟

اگرچه صدها ماده ی معمولی می توانند آغازگر واکنش آلرژیک باشند، موادی که شایعتر هستند و آلرژن نامیده می شوند شامل مواد زیر می باشند:

- دانه ی گرده گیاهان
- کپک ها
- گرد و غبار خانگی
- جانداران میکروسکوپی مانند مایت و گرد و غبار حاوی مواد دفعی و اجزای بدن آنها

- پروتئین های حیوانی، روغن و مواد دفعی حیوان
- مواد شیمیایی صنعتی
- غذاها و داروها
- پر پرندگان
- سوسک ها و مواد دفعی آنها

چه کسانی در معرض آلرژی می باشند؟

آلرژی می تواند در هر فردی بدون توجه به سن، جنس، نژاد یا وضعیت اقتصادی ـ اجتماعی روی دهد. معمولاً آلرژی در بچه ها شایعتر است اما می تواند برای اولین بار در هر سنی رخ دهد و یا سال ها پس از بهبودی عود کند. عوامل ژنتیکی در این زمینه دقیقاً شناخته نشده اند، اما به نظر می رسد زمینه ی خانوادگی و ارثی در این مورد وجود داشته باشد. ممکن است هورمون ها، استرس، سیگار، عطرها و اسانسها، یا سایر محرکهای محیطی در ایجاد آلرژی در افراد مستعد نقش داشته باشند. اغلب علائم آلرژی به تدریج در طول یک دوره ی زمانی شکل می گیرند. افرادی که از آلرژی رنج می برند ممکن است آنقدر به علائم خود عادت کرده باشند که علائم مزمنی مانند عطسه یا گرفتگی بینی را غیر معمول تصور نکنند. با کمک پزشکان می توان علائم آلرژی را کنترل یا از ایجاد آنها پیشگیری کرد و کیفیت زندگی را بهبود بخشید.

آلرژی چگونه تشخیص داده می شود؟

معاینه و گرفتن تاریخچه ی بیماری توسط پزشک انجام می شود. ممکن است پزشک از آزمایش هایی مانند تست پوستی یا نوعی آزمایش خون استفاده کند. هر کدام از تستها روشی برای اندازه گیری سطوح پادتن فرد بر علیه آلرژنهای خاص است.

افراد مبتلا به آلرژی به‌طور معمول به بیش از یک ماده حساسیت دارند. موادی که باعث آلرژی در اکثر این افراد می‌شوند عبارتند از: گرده گیاهان، هاگ قارچ‌ها و کپک‌ها، شوره بدن حیوانات خانگی، غذاها، مواد آلرژی‌زای شغلی، ذرات آلوده‌کننده هوا و موجودات میکروسکوپی موجود در گردوغبار(مایت).

در برخی از انواع آلرژی، سیستم ایمنی بدن نوعی پادتن را به نام ایمونوگلوبین E علیه ماده آلرژی‌زا ترشح می‌کند اما آلرژی می‌تواند یک جنبه ژنتیک هم داشته باشد که به آن «آتوپی» گفته می‌شود؛ به عبارت دیگر برخی افراد از لحاظ سرشتی برای بروز آلرژی مستعد هستند.

در صورتی که این افراد در معرض مواد تنفسی یا خوراکی آلرژی‌زا قرار بگیرند، ایمونوگلوبین E در خون آنها به واسطه استعداد ژنتیک ترشح می‌شود. کودکی که هیچ‌یک از والدین وی به آلرژی ابتلا ندارند با احتمال ۲۰ درصد ممکن است دچار آلرژی شود. اگر فقط یکی از والدین آلرژی داشته باشند، احتمال درگیری فرزند با آلرژی در حدود ۳۰ درصد است و اگر والدین یک کودک گرفتار آلرژی باشند، فرزند آنها با احتمال ۴۰ تا ۷۵ درصد آلرژی خواهد داشت. ۴۰ درصد جمعیت عمومی آتوپیک هستند؛ یعنی از نظر ژنتیک مستعد بروز آلرژی هستند.

آلرژی می‌تواند به شکل‌های مختلف خود را بروز دهد. هر ماده آلرژی‌زا برحسب اینکه چگونه سیستم ایمنی را به واکنش وادار سازد و به‌دنبال این واکنش باعث ترشح چه ماده‌ای در خون شود، علامت خاص خود را بروز می‌دهد. تنگی‌نفس (آسم)، التهاب مخاط بینی(رینیت)، قرمزی ملتحمه چشم، قرمزی پوست(درماتیت) و کهیر، از شناخته‌شده‌ترین صورت‌های بروز آلرژی به شمار می‌روند. خود این مشکلات در صورت ماندگاری ممکن است به بیماری‌های دیگری منجر شوند؛ به‌عنوان مثال، التهاب آلرژیک مخاط بینی می‌تواند به سینوزیت و عفونت گوش میانی بیانجامد.

مایت‌های موجود در گردوغبار خانگی می‌تواند به بروز تنگی نفس آلرژیک (آسم آلرژیک) و التهاب آلرژیک مخاط بینی به‌طور مداوم و تقریباً دائمی منتهی شود.

مایت‌ها موجودات بسیار ریزی هستند که بدون میکروسکوپ قابل رؤیت نیستند. این موجودات بسیار ریز در حدود ۲۵۰ تا ۳۰۰ میکرون قطر دارند؛ یعنی۰/۰۰۰۳ میلی‌متر. دستگاه گوارش این موجودات روزانه ۲۰ قطعه مدفوع تولید می‌کند. این قطعات مدفوع شامل بقایای غذایی و آنزیم‌های قوی است.

در یک اتاق در بسته، این ذرات مدفوعی می‌توانند تا ۲۰دقیقه در هوا معلق بمانند و از طریق عمل دم، وارد ریه‌های افراد شوند. بهترین شرایط برای رشد مایت‌ها، حرارت ۲۵ درجه سانتی‌گراد و رطوبت ۷۵ درصد است. این موجودات میکروسکوپی ۸پا دارند. در انتهای هر یک از پاهای آنها قلاب و بادکش وجود دارد؛ بدین ترتیب مایت‌ها می‌توانند به ملحفه، لباس‌ها، اسباب‌بازیهای نرم کودک و اثاثیه قدیمی خانه بچسبند. آنزیمهای موجود در ذرات مدفوع این جانداران ریز به حدی قوی است که می‌توانند با تاثیر روی سلولهای راه‌های هوایی تنفسی، دستگاه ایمنی را در این محل به واکنش وادارد.

گرده‌های گیاهان بسیار ریز و از لحاظ هندسی کروی یا تقریباً گرد هستند. گرده‌های گیاهان از ملزومات تولید مثل بسیاری از گیاهان به شمار می‌رود. برخی از گیاهان خودبارور هستند یعنی یک گیاه به تنهایی قادر است تولید مثل کند ولی سایر گیاهان به گونه‌ای هستند که با گرده افشانی امکان تکثیر آنها فراهم می‌شود. به عبارت دیگر، برخی از گیاهان گرده تولید می‌کنند و این گرده‌ها با جریان هوا و باد انتشار یافته و روی گیاهان دیگر می‌نشیند و بدین ترتیب امکان تولید مثل آنها فراهم می‌شود. چمن‌ها، علف‌ها، درختچه‌ها و درخت‌ها با تولید گرده‌ها می‌توانند در بروز آلرژی سهیم باشند. هر گیاهی ممکن است با تولید ذرات کوچک، سبک و خشک گرده، در بروز علائم آلرژی نقش داشته باشد. اکثر انواع گیاهان بوته‌ای و درختی اطراف ما گرده تولید می‌کنند. این گیاهان در تمام طول سال گرده‌افشانی نمی‌کنند. معمولاً عمل تولید گرده در زمانی رخ می‌دهد که گیاه جوانه می‌زند.

قارچ‌ها و کپک‌ها هم از سرچشمه‌های بروز آلرژی محسوب می‌شوند. کپک‌ها در هوا هاگ‌هایی را آزاد می‌کنند که می‌توانند سرچشمه واکنش آلرژیک باشند.

حساسیت و عدم تحمل غذایی

شیرخواران گاهی اوقات به غذاهایی مانند گندم، تخم مرغ، شیر، فرآورده های سویا، آجیل، ماهی و مرکبات حساسیت نشان می دهند. علائم حساسیت واقعی غذایی مثل بثورات پوستی، خس خس سینه، تورم لبها و زبان، معمولاً در عرض یک ساعت از صرف غذا ایجاد می شوند. اگر گمان می کنید که کودکتان ممکن است به یک غذای خاص حساسیت داشته باشد، با پزشک کودکتان صحبت کنید، زیرا وی ممکن است کودک را برای بررسی بیشتر و انجام آزمایشات به یک متخصص آلرژی یا مرکز تخصصی ارجاع دهد.

شیر خواران ممکن است دچار عدم تحمل به برخی غذاها شوند،که با آلرژی واقعی تفاوت دارد. علائم عدم تحمل غذایی بیشتر موارد سیستم گوارش را درگیر می کند و می تواند شامل درد شکم، کولیک (دردهای متناوب شکمی)، نفخ شکم، دفع گاز، اسهال و گاهی استفراغ باشد.

اگر حدس می زنید کودکتان ممکن است دچار عدم تحمل غذایی باشد، به پزشک تان مراجعه کنید. وی ممکن است کودک را به متخصص تغذیه ارجاع دهد. متخصص تغذیه ممکن است کودکتان را بر روی یک رژیم انحصاری قرار دهد، به این معنی که غذاهای مشکوک از رژیم غذایی حذف و سپس به آرامی وارد شوند. این امر کمک می کند تا شما و متخصص تغذیه تشخیص دهید کدام غذاها سبب بروز مشکل در کودک می شوند.

اگر کودکتان شیر خشک مصرف می کند و مشخص شده است که نسبت به شیر گاو حساسیت یا عدم تحمل دارد، متخصص تغذیه ممکن است توصیه کند شیر خشک سویا مصرف کند یا شیر خشک ساخته شده از ترکیبات شیر گاو که با اعمال تغییراتی برای کودکانی که حساسیت یا عدم تحمل دارند مناسب است.

آلرژن ها

آلرژی حالت حساسیت زیاده از حدی است که به طور اکتسابی در اثر برخورد و یا مصرف مواد خاص در شخص پیدا می شود، اصطلاحاً این فرد آلرژی به آن ماده دارد و چنین حالتی را واکنش آلرژیک می نامند.

واکنش آلرژیک به صورت مختلف تظاهر می کند که شامل عطسه، خارش، آبریزش بینی وچشم، مشکلات تنفسی و یا پوستی است.

ماده ایی که منجر به ایجاد واکنش می گردد را «آلرژن» می نامند. آلرژن های شایع که در محیط اطراف ما وجود دارند شامل: گرد و غبار، ذرات پشم و پر، انواع رنگ ها، گرده گیاهان و بعضی از ترکیبات غذایی می باشد. شیوع آلرژی در ۲۰ تا ۳۰ درصد مردم می باشد و انتقال آن به صورت فامیلی است. گرچه کلیه افرادی که استعداد بروز آلرژی را دارند دچار علائم بالینی نمی شوند. ۲۰ درصد مردم حداقل به یک آلرژن موجود در هوا واکنش حساسیتی نشان می دهند. هر چه میزان آلرژن محیط بیشتر باشد آلرژی در سنین پائین تر بروز می کند.

آلرژی های شایع

بعضی از آلرژیها در تمام طول سال مشکلات ایجاد می کنند و عده ای در فصول خاصی از سال، علائم بیماری را بروز می کنند. شایع ترین عامل آلرژی در طول سال تماس با حشره و یا مایت گرد و غبار منزل است که مشکل سازترین آلرژن در گرد وغبار محسوب می شود.

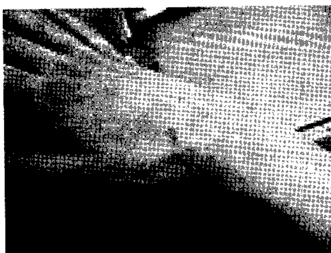
برخی غذاها هم دارای ذرات قارچ و کپک هستند مانند پنیر، قارچ‌ها، خشکبار، سس‌سویا و سرکه. در افرادی که نسبت به قارچ‌ها حساس هستند، این غذاها می‌توانند باعث بروز علائم آلرژی شوند.

کپک‌ها می‌توانند هم در محیط‌های سربسته، هم در فضاهای روباز رشد کنند؛ به شرطی که اکسیژن، رطوبت و مواد شیمیایی لازم برای رشد آنها فراهم باشد. در فضاهای روباز می‌توان کپک‌ها را روی برگ‌های زرد افتاده از درختان، کودها، برخی چمن‌ها و علف‌ها و روی دانه‌های غذایی مانند ذرت، جو و گندم یافت.

در محیط‌های سربسته، روی کف مرطوب اتاق، حمام، در طبقه آب‌ریزش از فریزر یخچال‌ها، روی گیاهان زینتی آپارتمان‌ها، دریچه‌ها و قسمت‌های داخلی کولر گازی یا تهویه مطبوع و در سطل‌های زباله یافت.

جانوران خانگی از دیگر منابع آلرژی به حیوانات در مبتلایان به آسم آلرژیک و التهاب آلرژیک مخاط بینی محسوب می‌شوند. گربه‌ها و سگ‌ها به واسطه پروتئین‌هایی که در بزاق، پوست و ادرار خود دارند می‌توانند به ترشح ایمونوگلوبین E مربوطه منجر شوند و باعث آغاز یا تشدید علائم آلرژی شوند. حتی گاهی با وجود بیرون راندن حیوان از منزل، پشم و موی آلوده آنها برای هفته‌ها تا ماه‌ها در خانه باقی می‌ماند و قطع علائم آلرژی را به تعویق می‌اندازد.

گاهی هم فرش و اسباب منزل در نقش منبع نگهدارنده ذرات بزاق، پوست و ادرار حیوان ایفای نقش می‌کنند. سایر حیوانات هم ممکن است در ایجاد آلرژی دخیل باشند: اسب، خرگوش، خوکچه‌هندی و موش‌ها از این دسته‌اند.



کودکان و آلرژی

کودکان زیر ۶ ماه ممکن است به شیر، تخم‌پرندگان و سویا حساسیت نشان دهند. بزرگترها علاوه بر این موارد به ماهی، بادام زمینی، غلات، سیب و هلو هم با فراوانی بیشتری آلرژی نشان دهند. جالب است بدانیم که اکثر مواد موجود در غذاها به‌خودی خود آلرژی‌زا نیستند. کارهایی که روی این خوراک‌ها انجام می‌شود تا نگهداری درازمدت آن را میسر سازد، مانند حرارت دادن، بسته‌بندی و اینگونه موارد طوری روی مواد غذایی تاثیر می‌گذارد که برخی از آنها را به‌شدت آلرژی‌زا می‌کند.

غذاهایی که با فرآوری ژنتیک فراهم می‌شود هم بیشتر از سایر خوراک‌ها مصرف‌کنندگان را تهدید می‌کند. اگرچه با مهندسی ژنتیک تلاش می‌شود که به‌عنوان مثال گیاهانی با محصولات بیشتر و مقاوم‌تر تولید شود ولی معمولاً این عمل با تولید پروتئین‌هایی در گیاه همراه است که بیش از پیش آلرژی‌زاست.



آلرژی و شغل

آلرژی‌های شغلی به‌طور معمول نسبت به نوعی ماده لاستیکی به نام لاتکس پدید می‌آید. به ویژه این قضیه نزد کسانی که در درمانگاه‌ها و بیمارستان‌ها کار می‌کنند بیشتر دیده می‌شود. برخی افراد به‌دنبال تماس با مواد لاستیکی به ویژه لاتکس در محل تماس خارش، قرمزی و تورم پوستی از خود نشان می‌دهند. برخی مواد شیمیایی و ترکیبات دارویی هم آلرژی‌زا هستند. از دیگر مواردی که می‌توانند باعث بروز واکنش‌های آلرژیک شوند، مواد آلوده کننده هواست. ذرات معلق و گازهایی مانند SO_2،CO_2،CO و انواع گازهای اکسید نیتروژن و اوزون می‌توانند به ایجاد آلرژی بیانجامند.

پیشگیری

اگر ماده آلرژی‌زا شناخته شده است، فرد حساس باید از آن ماده دوری کند. از آن جا که بسیاری از بیماران به مایت‌های موجود در گرد و غبار خانگی حساسیت دارند، رعایت کردن نکات زیر را توصیه می‌کنیم:

۱) هر هفته تمام ملحفه‌ها، روکش‌ها، پرده‌ها و اسباب بازی‌های نرم در آب ۶۰درجه سانتی‌گراد شسته شود.

۲) هوای داخل محیط‌های سربسته باید تهویه مناسبی داشته باشد، به‌گونه‌ای که از رطوبت داخل آن بکاهد.

۳) فرش‌ها باید به‌طور مرتب با جاروبرقی دارای فیلتر ذرات ریز غبارگیری شود. در غیر این صورت از فرش صرف‌نظر کنید و کف محل را با سرامیک یا پارکت چوبی مفروش کنید.

۴) در فصول گرده افشانی پنجره‌ها را بسته نگه دارید و در فضاهای روباز از ماسک استفاده کنید.

۵) هیچ حیوان یا پرنده خانگی را حتی برای مدت کوتاه به خانه راه ندهید.

۶) اگر در مناطق مرطوب زندگی می‌کنید مانند سواحل دریا، بهتر است از دستگاه‌های کاهش رطوبت استفاده کنید تا میزان رطوبت اماکن سربسته زیر ۵۰ درصد باشد.

۷) هرازگاهی حمام و سایر مناطق مرطوب را با محلول آمونیاک ۵درصد شست‌وشو دهید. این کار امکان رشد کپک‌ها را به حداقل می‌رساند.

۸) در ساعات اوج آلودگی هوا یا وجود هاگ‌های قارچ در هوا از قرار گرفتن در معرض هوای آزاد خودداری شود.

انواع بیماری با منشاء آلرژی

هنگامی که فردی برای اولین بار در معرض ماده آلرژن (مواد آلرژن مانند برخی داروها، مو، پر، بوی گل ها و ...) قرار می گیرد، در بدن او نوع خاصی پادتن تولید می شود. اگر این فرد بعد از مدتی در معرض همان آنتی ژن قرار بگیرد، ماده آلرژن به پادتن های موجود در سطح ماستوسیت ها (سلول هایی مشابه بازوفیل خون) متصل می شود ، در نتیجه این سلول موادی به نام هیستامین ها را آزاد می کند.

هیستامین سبب بروز علائم آلرژی مانند تورم، قرمزی، خارش چشم ها، گرفتگی و آبریزش بینی می شود که افراد مبتلا به آلرژی برای مقابله با اثرات شدید هیستامین باید از دارو های آنتی هیستامین استفاده کنند.

بدن افراد گاهی در مقابل آلرژی واکنش هایی از خود نشان می دهد که می توان از واکنش های آلرژی به موارد زیر اشاره کرد:

آنافیلاکسی

واکنش های آلرژیک در برخی از موارد خفیف است، اما گاهی مانند شوک آنافیلاکسی به شدت خطرناک می باشد. برخی افراد آلرژی زیادی نسبت به برخی از آلرژن ها دارند. هنگامی که این افراد در معرض این آلرژن ها قرار می گیرند ماستوسیت های آنها به طور ناگهانی مقدار زیادی مواد شیمیایی آزاد می کنند. در نتیجه رگ های خونی فرد به سرعت گشاد می شوند و در این حالت فشار خون شخص به شدت کاهش می یابد.

به کاهش شدید فشار خون که در نتیجه حساسیت به ماده خاصی بروز می کند شوک آنافیلاکسی می گویند. در هنگام بروز شوک آنافیلاکسی، خون کافی به بخش های مختلف بدن به ویژه مغز نمی رسد و زندگی فرد به خطر می افتد.

بعضی از افراد نسبت به داروهای خاصی، آلرژی شدید دارند و ممکن است مصرف این داروها سبب بروز شوک آنافیلاکسی در آنها شود. به همین دلیل به بیماران توصیه می شود تا موارد حساسیت دارویی خود را هنگام درمان به پزشک خود اطلاع دهند.

کهیر

کهیر ناشی از آنتی ژنی است که وارد مناطق خاصی از پوست شده و موجب واکنش هایی شبیه آنافیلاکسی موضعی می گردد . هیستامینی که به صورت موضعی آزاد می شود موجب ایجاد یک قرمزی فوری در پوست می شود و بعد از آن افزایش نفوذ پذیری موضعی مویرگ ها است که منجر به تورم پوست به صورت نواحی کوچک با حدود مشخص در چند دقیقه دیگر می شود.

تجویز داروهای ضد هیستامینی به شخص قبل از قرار گرفتن در معرض آنتی ژن، از ایجاد کهیر جلوگیری می کند.

تب یونجه

در تب یونجه هم واکنش آلرژی در بینی حادث می شود. هیستامین آزاد شده در جواب به این واکنش موجب اتساع رگ های موضعی و در نتیجه افزایش فشار خون مویرگی و افزایش فشار خود مویرگ می گردد.
این دو اثر موجب نشت سریع مایع به داخل بافت های بینی شده و مخاط بینی متورم و مترشح می گردد. در اینجا نیز مصرف داروهای آنتی هیستامینی می تواند از این واکنش تورمی جلو گیری کند.

آسم

در آسم واکنش آلرژن در نایژک های ریه حادث می شود. در اینجا به نظر می رسد که مهم ترین فرآورده های آزاد شده از ماستوسیت ها ماده ای با واکنش آهسته آنافیلاکسی باشد که موجب اسپاسم عضله صاف نایژک ها می گردد.
بدین صورت شخص دچار تنگی نفس می شود تا اینکه فرآورده های ناشی از واکنش آلرژیک از محیط خارج گردند.
متاسفانه تجویز داروهای ضد هیستامینی اثر اندکی بر روی دوره آسم دارد، زیرا به نظر نمی رسد که هیستامین عامل اصلی تولید واکنش آسم باشد.



آلرژی یا سرماخوردگی

با توجه به امکان درصد بالای اشتباه تشخیص سرماخوردگی از آلرژی، متخصصان معتقدند در صورت طولانی شدن آبریزش بینی، خارش و اشک ریزش چشم حتماً باید با پزشک مشورت شود.

در اواخر تابستان و اوایل پاییز با توجه به شروع گرده افشانی علف های هرز (درختچه ها) شاهد شیوع آلرژی در افراد هستیم.

فضای جغرافیایی هر شهر و نوع گیاهان آن در کاهش و افزایش آلرژی موثر است، در فصل پاییز و در منطقه تهران و کرج، گرده افشانی نوعی گیاه به نام سمله تره باعث بروز آلرژی است.

در برخی موارد علائم سرماخوردگی با علائم آلرژی اشتباه گرفته می شود، علائم آلرژی شامل آبریزش، خارش بینی و چشم، اشک ریزش، تنگی نفس و سرفه است اما با این تفاوت که بدون تب همراه بوده و طولانی مدت و مداوم است.

افراد در صورت مشاهده این علائم باید به آلرژی مشکوک شده و برای درمان آن با پزشک مشورت کنند و هرگز خود سرانه از داروهای سرماخوردگی برای درمان آلرژی استفاده نکنند.

فاویسم را با آلرژی اشتباه نگیرید

فاویسم یک بیماری فصلی، ارثی و تغذیه‌ای است که به‌شکل کم‌خونی و بیشتر در اثر خوردن باقلای سبز خام و گاهی فریز شده یا در اثر مصرف برخی از داروها و مواد شیمیایی اکسیدکننده در افراد حساس اتفاق می‌افتد. در ایران، فاویسم، بومی سواحل خزر است. کانون‌هایی از بیماری هم در سواحل خلیج‌فارس به‌ویژه مناطق جنوب و جنوب شرقی

ماهدشت، فسا و فیروزآباد فارس و روستاهای شمالی ایرانشهر در استان سیستان و بلوچستان دیده می‌شود. در سواحل دریای خزر خطر ابتلا به بیماری از هفته اول اردیبهشت تا هفته دوم خرداد، ساکنان منطقه را تهدید می‌کند ولی بحرانی‌ترین زمان هفته دوم خرداد است. بعد از این هفته هم بیماری به‌طور موقت فروکش می‌کند به‌طوری که تا سال بعد، حالت رکود را طی خواهد کرد. سن شیوع این بیماری هم یک تا ۱۰ سالگی است اما بیشتر مبتلایان در رده سنی زیر ۵ سال قرار دارند. در کودکان زیر یک سال نیز ممکن است بیماری از طریق خوردن شیر مادر اتفاق بیافتد.

شروع بیماری فاویسم در کودکان به چه صورت است؟

فاویسم یا کمبود آنزیمی به نام گلوکز۶ فسفات دی هیدروژناز (G6pd) به‌صورت ارثی معمولا از مادر به پسر منتقل می‌شود. ژن این آنزیم روی کروموزوم X سوار می‌شود ولی اگر در این امر خللی پیش بیاید، فرد، مبتلا به فاویسم خواهد شد.

چرا بیشتر مبتلایان به این بیماری پسر هستند؟

این بیماری در پسرها شایع‌تر است چون پسرها فقط دارای یک کروموزوم X و دختران دارای دوتا از این کروموزوم هستند. بنابراین اگر ژن آنزیم نام برده شده نقص داشته باشد، پسران را بیشتر گرفتار می‌کند.

این یعنی دختران اصلا به فاویسم مبتلا نمی‌شوند؟

چرا، اگر دوتا کروموزوم X دختران گرفتار نقص این ژن باشد، یا اگر کروموزوم X سالم‌شان نتواند دختر را در مقابل X معیوب، سالم نگه‌دارد، دختران هم مبتلا به این بیماری می‌شوند. ولی تعداد مبتلایان پسر خیلی بیشتر است.

در بین مواد مصرفی، باقلا بیشتر از همه منجر به بروز علائم این بیماری در کودک می‌شود، مگر این ماده چه خاصیتی دارد؟

باقلا از جمله مواد اکسیدان است یعنی موادی که اکسیژن در آنها زیاد تولید می‌شود. همین امر باعث می‌شود که گلبول‌های قرمز فاویسمی‌ها مقابل مواد اکسیدان از بین بروند یا پاره شوند.

این بیماری با چه علائمی خودش را نشان می‌دهد؟

حاصل این فرایند به‌صورت کم‌خونی شدید، اسهال و استفراغ، تهوع، زردی سفیده چشم، زردی پوست و خونی شدن رنگ ادرار خواهد بود.

علاوه بر باقلا، چه مواد اکسیدان دیگری در این امر دخیل می باشند؟

داروهای اکسیدان مثل کوتریموکسازول و آسپیرین، ویتأمین K، سولفامیدها، داروهای ضدمالاریا، نفتالین، استامینوفن، حنا و داروهای متفرقه دیگر ممکن است در این بیماران باعث همولیز یا همان شکسته شدن گلبول‌های قرمز شوند.

همیشه همه علائم این بیماری به این روشنی هستند که خانواده‌ها سریعا متوجه آنها شوند؟

به هیچ وجه، علائم این بیماری گاهی اوقات به این صراحت و واضحی نیست. حتی ممکن است این بیماری با زردی، هپاتیت و کم‌خونی‌های دیگر اشتباه شود.

ممکن است کودکان با هر بار مصرف موادی که نام برد شده دچار این علائم شوند؟

نه، خیلی از خانواده‌ها می گویند قبلاً که کودکشان مثلاً داروی کوتریموکسازول یا باقلا مصرف می کرده این مشکل را نداشت، این درست است، ما هم می گوییم نباید خانواده‌ها را نسبت به این بیماری ترساند. چون با اینکه این بیماری تا آخر عمر همراه فرد است، ولی این علائم ممکن است فقط یک بار به سراغ او بیاید. بنابراین ما فقط به خانواده‌ها آگاهی می‌دهیم یعنی باید به آنها گفت که اگر کودکشان این بیماری را دارد، حتی از کنار مزارع باقلا هم رد نشوند چون همین کار می‌تواند باعث همولیز و شکننده شدن گلبول‌های قرمز کودک شود. فاویسمی‌ها همچنین در منزل از نفتالین و حشره‌کش نباید استفاده کنند.

با وجود این واکنش‌ها، حتی اگر کودک نیاز به مصرف داروی کوتریموکسازول یا سایر داروها داشت، والدین را باید از خوراندن آنها به کودک منع نمود؟ اصلاً، اگر کودکی نیاز به داروی کوتریموکسازول داشت و مبتلا به فاویسم بود، نباید این دارو را قطع کرد بلکه کودک باید این دارو را حتما تحت نظر

پزشک و با احتیاط مصرف کند. داروی ضدمالاریا در بیمارانی که مجبور به استفاده از آن می‌شوند همولیز ایجاد می‌کند ولی ما مجبوریم دوز این داروها را پایین آوریم و به بیمار بدهیم.

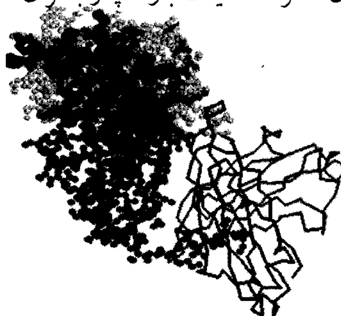
اگر در این شرایط به کودک رسیدگی نشود، ممکن است در اثر کم‌خونی دچار نارسایی قلبی شود یا حتی خطرات خیلی جدی‌تر شود. بنابراین کودک به محض شروع این علائم باید سریعاً برای تزریق خون به اورژانس ارجاع داده شود. خیلی از این بیماران هم حتی تا چند روز در بیمارستان بستری هستند.

آیا زردی دوران نوزادی با این بیماری ارتباط دارد؟

البته کمبود آنزیم گلوکز۶ فسفات دی هیدروژناز در دوره نوزادی باعث زردی نوزادان می‌شود. برای همین در شرح حال این کودکان بیمار، باید از خانواده‌ها بپرسیم که فرزندشان در دوره نوزادی مبتلا به زردی بوده یا نه؟ یکی از کارهایی هم که اخیرا تحت نظر وزارت بهداشت به‌صورت غربالگری نوزادان انجام می‌شود، همین مسئله است.

توصیه:

فقط مردم باید به این نکته توجه داشته باشند که فاویسم یک بیماری جداگانه است؛ یعنی کسانی که فاویسمی هستند، فکر نکنند که در مقابل غذاهای دیگر هم حساسند یا آلرژی دارند. آلرژی نسبت به مواد غذایی کاملاً با فاویسم فرق دارد. علاوه بر این فاویسم به‌عنوان یک مشکل مهم پزشکی نیست که مردم را بخواهیم بترسانیم. کم‌خونی‌های دیگری مثل تالاسمی ماژور نیاز به پیشگیری دارند ولی این بیماری مشکل خاصی ندارد چون فرد ممکن است در طول عمر فقط یک بار دچار بحران همولیز شود.



آنتی ژن

آنتی‌ژن ماده‌ای است که توانایی تحریک دستگاه ایمنی بدن جانور را دارد و اختصاصاً با آنتی‌کورهای تولید شده توسط دستگاه ایمنی واکنش می‌دهد. ماهیت شیمیایی آنتی ژن میتواند پروتئین ، پلی ساکارید ، لیپید و حتی اسید نوکلئیک باشد.

سالها قبل از کشف میکرو ارگانیسمها معلوم شده بود که یکبار ابتلا به بیماری نظیر آبله فرد بهبود یافته را اختصاصاً در برابر آن بیماری ایمن می‌سازد. در قرن ۱۹ لوئی پاستور رابرت کوخ کوششی جهت بررسی امکان ایمن سازی انسان با میکروبهای سیاه زخم، هاری و سایر بیماریها به عمل آوردند. آنها دریافتند که ایجاد ایمنی در صورتی امکان دارد که این قبیل میکروبها طوری تغییر داده شوند که قدرت بیماریزایی خود را از دست داده یا کشته شوند. در این پژوهشها مولکولهایی که در چنین واکنشهایی تمایل به یکدیگر دارند مشخص می‌شود. ایمنی طبیعی موروثی بوده و مستقل از برخورد قبلی با آنتی ژنها است.

ایمنی اکتسابی به تولید یا کسب آنتی کور یا سلولهای ایمنی اختصاص یافته بستگی داشته و از اینرو اختصاصی می‌باشد. آنتی کور پروتئینی است که بدن در پاسخ به وجود یک آنتی ژن تولید کرده و این ماده اختصاصاً می‌تواند با همان آنتی‌کور ترکیب شود. ویژگی یک مولکول آنتی ژن یا آنتی کور با اندازه و شکل شاخص آنتی ژن و محل واکنش‌گر آنتی کور مربوطه تعیین می گردد. زیرا بایستی بین آن دو تناسب فیزیکی تکمیلی دقیقی وجود داشته باشد. هر ماده بیگانه‌ای قادر به ایجاد پاسخ ایمنی نیست.

ساختمان آنتی ژن:

اغلب آنتی ژنها مولکولهای درشتی هستند. از لحاظ ترکیب شیمیایی آنتی ژنها ممکن است پروتئین، پلی ساکارید، چربی ها و حتی اسید نوکلئیک هم باشند. یکی دیگر از صفات اختصاصی آنتی ژنها بیگانه بودن آنها نسبت به بدن میزبان است. در غیر این صورت یک فرد می‌توانست از نظر ایمنی نسبت به مواد بدن خود واکنش نشان داده و در نتیجه

آسیبهای بافتی پدید آید. در شرایط غیر طبیعی این چنین پیش آمدی رخ می‌دهد و بیماریهایی به نام بیماری های خود ایمنی ایجاد می‌شود. گرچه موادی که وزن مولکولی کوچک دارند خود غالبا آنتی ژنیک نیستند ولی می‌توانند به عنوان هاپتن عمل کنند.

هاپتن ماده‌ای است که قادر است با آنتی‌کور واکنش نشان دهد ولی نمی‌تواند محرک تولید آنتی‌کور واقع شود. بنابراین یک هاپتن ممکن است یک شاخص آنتی ژنی یا بخشی از آن باشد. به عنوان مثال پنی‌سیلین ماده‌ای با وزن مولکولی کم است که به تنهایی خاصیت آنتی ژنی ندارد ولی در بدن مواد حاصل از تجزیه آن به صورت هاپتن عمل کرده و می‌تواند با پروتئینهای درشت مولکول بدن ترکیب یافته و کمپکسهای ناقل هاپتن با خاصیت آنتی ژنی ایجاد نماید. توانایی بسیاری از مولکولهای کوچک در ایجاد خاصیت هاپتن احتمال واکنشهای ایمنی را که علیه مواد بیگانه ایجاد می‌گردد فوق‌العاده افزایش می‌دهد.

تحمل پذیری ایمنی:

فاکتورهای متعددی از جمله سازمان ژنتیکی در تعیین واکنش میزبان نسبت به آنتی ژن خاص دخالت دارد. عدم توانایی ایجاد پاسخ ایمنی نسبت به آنتی ژن قوی را تحمل پذیری ایمنی نامند. تشخیص بافت خودی و در نتیجه عدم واکنش ایمنی نسبت به ماده خودی شکلی از تحمل پذیری است. مکانیسم های کنترل پیچیده‌ای در این پدیده عمل می‌کنند که در حال حاضر فقط تعداد معدودی از آنها شناخته شده است.

مکانیسم عمل آنتی ژنها:

هنگامی که آنتی ژن بیگانه وارد بدن می‌شود به سرعت از راه بافت لنفاوی در خون نفوذ کرده و سرانجام بوسیله ماکروفاژها از گردش خون خارج می‌گردد. در درون ماکروفاژها انواع مولکولهای درشت و ذرات بلعیده شده به کمک آنزیم ها به مولکولهای آنتی ژنیک کوچک تبدیل می‌شوند. این مولکول ها خود را به سلولهای سازنده آنتی‌کور می‌رسانند ماکروفاژها خود قدرت تولید آنتی‌کور را ندارند ولی غالباً در پاسخهای آنتی کوری نقشی به عهده دارند زیرا آنها آنتی ژنها را آماده کرده و آنگاه آنها رابه لنفوسیتهای واکنش‌گر

معرفی می کنند. آنتی کورهای تولید شده وارد جریان خون شده و واکنشهای دستگاه ایمنی را بکار می‌اندازند.

واکنش آگلوتینه شدن:

از لحاظ اصول واکنش آگلوتینه شدن به واکنش راسب شدن شباهت دارد. ولی در واکنش آگلوتینه شدن آنتی ژن به جای محلول بودن به صورت ذره‌ای است لذا توده‌های بزرگتری از ترکیب آنتی ژن ـ آنتی کور پیدا می‌شود. آگلوتینه شدن و راسب شدن در بدن به زدودن آنتی ژن از خون کمک می کند. زیرا مواد آگلوتینه شده یا کمپلکسهای درشت آنتی ژن ـ آنتی کور نسبت به ذرات تک تک آنتی ژن یا مولکولهای آن سریعتر و بهتر بوسیله فاگوسیتها گرفته می‌شوند.

آنتی هیستامین

هیستامین یکی از مواد شیمیایی است که هنگام واکنش پادتن‌ها (آنتی بادی ها) با مواد آلرژی‌زا آزاد می‌شود و مسئول بسیاری از علایمی است که در التهاب بینی ناشی از آلرژی یا بیماری رینیت آلرژیک دیده می‌شود.

داروهای آنتی هیستامین با خنثی کردن عمل هیستامین باعث می شوند که خارش و آبریزش بینی و عطسه کردن تسکین یابد. همچنین این داروها علایم مربوط به آلرژی در مناطقی غیر از بینی مثلاً کهیرها یا دانه های پوستی را بهبود می بخشند.

داروهای آنتی هیستامین را در صورت امکان باید پیش از حمله آلرژی مصرف کرد. داروهای آنتی هیستامین به اشکال مختلف قرص، قطره چشمی، شربت و اسپری بینی وجود دارند. در بسیاری موارد این داروها در دو شکل سریع الاثر و با اثر تدریجی هم وجود دارند. داروهای آنتی هیستامین مشکلاتی هم به وجود می آورند. از آنجایی که این داروها ترشحات مخاطی را غلیظ می کنند ممکن است در مورد سینوزیت عفونی یا باکتریایی

باعث بدتر شدن علایم شوند، بنابراین افراد مبتلا به سینوزیت باکتریایی یا عفونت باکتریایی بینی حتی در فصل آلرژی نباید آنتی هیستامین مصرف کنند. مشکل دیگر آن است که آنتی هیستامین ها در طول زمان اثربخشی شان را از دست می دهند و بیماران مجبورند نوع متفاوتی از آنها را به کار برند.

داروهای آنتی هیستامین به دو گروه قدیمی تر یا نسل اول و جدیدتر یا نسل دوم تقسیم می شوند؛ تفاوت عمده این دو گروه در میزان عارضه جانبی خواب آلودگی است. آنتی هیستامین های نسل دوم بر خلاف نسل اول کمتر این عارضه شایع را به وجود می آورند.

آنتی هیستامین های نسل اول:

از این گروه می توان به داروهای دیفن هیدرامین، کلماستین و کلرفنیرامین اشاره کرد. داروهای این گروه به خاطر آنکه غیراختصاصی عمل می کنند و اثر ضدکولینرژیک هم دارند (اثر استیل کولین یک پیغامبر عصبی را مهار می‌کنند) ممکن است عوارض جانبی متعددی ایجاد کنند.

از جمله این عوارض جانبی می توان به اینها اشاره کرد:

خواب آلودگی و اشکال در تفکر (این عارضه از این لحاظ خطرناک است که ممکن است در بزرگسالان باعث حوادث کاری و تصادفات اتومبیل شود، اما تحقیقات موجود نشان می دهد که کودکانی که از این داروها استفاده می کنند کمتر دچار این عارضه می شوند) ـ خشکی دهان ـ سرگیجه ـ اضطراب ـ تپش قلب ـ گلودرد در مردان مبتلا به بزرگی پروستات مصرف این داروها ممکن است اشکال در ادرار کردن را بدتر کند.

برای تطبیق پیدا کردن با اثر خواب آلوده کننده این داروها رعایت نکات زیر کمک کننده است:

۱) دارو را در خانه چند ساعت پیش از خواب مصرف کنید.
۲) از سایر داروهایی که اثر خواب آور دارند پرهیز کنید.
۳) در حین استفاده از این داروها از رانندگی و کار با ماشین های سنگین خودداری کنید.

۴) اثر خواب آلوده کننده این داروها در طول زمان ممکن است کاهش یابد.

داروهای آنتی‌هیستامین نسل دوّم:

از داروهای آنتی هیستامین نسل دوم می توان به فکسو فنادین، لوراتادین، سیتریزین و آکرواستین اشاره کرد. این داروها خاصیت ضدکولینرژیک ندارند و بنابراین در مقادیر تجویز شده، خواب آلودگی ایجاد نمی‌کنند.

عوارض شایع این گروه داروها شامل سردرد، خشکی دهان و خشکی بینی می شود که اغلب موقتی هستند و در طول درمان برطرف می شوند. در موارد نادری تپش قلب و احساس سنگینی بر روی قفسه سینه در حین مصرف این داروها رخ می دهد که در این صورت باید فوراً به پزشک مراجعه کرد. زنان باردار و شیرده باید از این داروها اجتناب کنند، مگر اینکه پزشک مصرف آنها را تجویز کند.

اسپری‌های بینی آنتی‌هیستامین:

اخیراً داروی آنتی‌هیستامین موضعی به صورت اسپری بینی هم به بازار دارویی آمده است. این دارو که آزلاستین (نام تجارتی Astelin) نام دارد می‌تواند جایگزین داروهای خوراکی آلرژی های فصلی شود و پرخونی و گرفتگی بینی و سایر علایم آلرژی را برطرف کند. عوارض جانبی این اسپری، مزه تلخ، قیمت بالا و اثر خواب آلودگی آور آن است.



سن ابتلا به آلرژی در ایران

با توجه به پیشرفت‌های صنعت و مصرف مواد شیمیایی در تغذیه، مصرف هورمون در خوراک دام‌ها و کودهای شیمیایی، مواد آرایشی، مواد رنگی و غیره میزان شیوع آلرژی نسبت به سال‌های گذشته در کشورهای صنعتی و نیمه صنعتی از جمله ایران رو به افزایش است.

از حشره‌کش‌ها، انواع عطر و ادوکلن، آب و هوای خشک و آلودگی محیط زیست به عنوان عوامل زمینه ساز بروز آلرژی می توان نام برد. آلرژی معمولاً در سنین بالای ۲۰سال بروز می‌کند که به علت استفاده رو به گسترش مواد شیمیایی سن ابتلا به آلرژی در کشور رو به کاهش است.

آلرژی سبب گرفتگی راه تنفس افراد می‌شود که به همین دلیل اکسیژن کمتری به فرد می‌رسد، فرد را کم تحمل و بی‌حوصله کرده و مشکلات جسمانی فراوانی برای او ایجاد می‌کند.

مواد آرایشی و آلرژی

زنان قرن‌هاست که از آرایش برای زیباتر به نظر رسیدن استفاده کرده‌اند. اما آرایش گاهی باعث واکنش آلرژی یا حساسیتی به صورت بروز قرمزی پوست و تاول می‌شود که ظاهر فرد را زشت‌تر هم می‌کند.

برای پیشگیری از بروز چنین واکنش‌هایی نکات زیر را رعایت کنید:

۱) در ظروف مواد آرایشی را وقتی از آن‌ها استفاده نمی‌کنید، محکم ببندید.

۲) دستهای‌تان را پیش از آرایش کردن بشویید.

۳) مواد آرایشی را به طور مشترک با کس دیگر استفاده نکنید.

۴) به مود آرایشی‌تان مایع اضافه نکنید.

۵) اگر پوستتان دچار التهاب یا زخم شده است، مصرف مواد آرایشی را قطع کنید.

۶) مواد آرایشی را که تغییر رنگ یا بو داده اند دور بریزید.

۷) اگر دچار قرمزی چشم شده‌اید آرایش نکنید.

۸) پیش از استفاده برچسب روی مواد آرایشی را با دقت بخوانید تا مطمئن شوید که فرآورده‌ای که به کار می‌برید چیست و نحوه استفاده صحیح از آن چگونه است.

کشف ۱۵ ماده آلرژی زا

اخیراً محققان مرکز تحقیقات ایمونولوژی دانشگاه علوم پزشکی مشهد موفق به کشف و شناسایی ۱۵ آلرژن (مولکول‌های آلرژی زا) برای نخستین بار در جهان شدند.

محققان این مرکز با انجام طرح‌های تحقیقاتی در طول مدت ده سال موفق به کشف این تعداد از آلرژن‌ها و ثبت آن در بانک جهانی آلرژن شدند.

این آلرژن‌ها از گیاهان بومی کشور از جمله زعفران، خربزه، پسته، علف شور و چنار دریافت شده است. با کشف این آلرژن‌ها می‌توان گام مهمی در تشخیص، درمان و تولید دارو برداشت.

نتایج تحقیقات پژوهشگران توانمند این مرکز در قالب ۳۰ مقاله در پایگاه‌های معتبر علمی بین‌المللی از جمله ISI به چاپ رسیده است.

امروزه با گسترش شاخه‌های مرتبط با علم ایمنی شناسی (ایمونولوژی)، زمینه بسیار مناسبی برای انجام پژوهش‌های کاربردی فراهم شده است، بیماری‌های آلرژیک و حساسیتی نیز از زیر شاخه‌های مهم دانش ایمنی شناسی هستند که با توجه به اهمیت و شیوع گسترده این بیماری‌ها در کشور، محققان این مرکز بخش عمده‌ای از فعالیت‌های پژوهشی خود را بر آلرژی متمرکز کرده‌اند.

بر اساس تحقیقات صورت گرفته بیش از ۲۳ درصد از مردم استان مبتلا به آلرژی از جمله فصلی و غذایی هستند که با پیشرفت جوامع و رشد صنعت این میزان افزایش می‌یابد و در جوامع اروپایی و کشور های صنعتی میزان ابتلا با آلرژی ۳۰ تا ۴۰درصد است.

محرک های شایع آسم و آلرژی

علائم آسم و آلرژی می‌تواند ناشی از عوامل گوناگونی باشد، چه عوامل داخل خانه و چه عوامل خارج خانه.

از جمله این محرک‌های رایج که می‌تواند باعث بروز واکنش در ریه‌ها و نقاط دیگر بدن و ایجاد آسم و آلرژی شوند، می‌توان به اینها اشاره کرد:

۱) تنفس هوای سرد
۲) قرارگرفتن در معرض دود ناشی از استعمال دخانیات یا سوزاندن چوب یا زغال
۳) قرارگیری در معرض مواد شیمیایی دارای رایحه یا بوی قوی مانند اسپری مو، عطر یا رنگ نقاشی.
۴) مواد آلرژی‌زا مانند حیره‌ها یا مایت‌های موجود در گرد و غبار، پوسته‌های بدن حیوانات خانگی، کپک و آلاینده‌های هوا.
۵) بیماری‌های تنفسی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا.

برخی از عوامل دیگر هم ممکن است علائم شما را تشدید کنند و پزشکتان ممکن است از شما بخواهد برای کمک به تشخیص محرک‌هایی که بر شما تاثیر می‌گذارد، در مورد عوامل تحریک‌کننده یادداشت روزانه نگهدارید.

آلرژی و کنترل آن

بهار هر سال با هشدار کارشناسان نسبت به افزایش شیوع آلرژی‌های فصلی به‌خصوص هنگام مواجهه با گرده گیاهان و درختان، شروع می‌شود.

در این فصل ناراحتی‌های تنفسی و حملات آسم بیشتر خودشان را نشان می‌دهند.به گفته کارشناسان، هم‌اکنون ۲۰درصد مردم کشور از آلرژی فصلی رنج می‌برند.

همچنین آمارها نشان می‌دهد که از هر ۱۰فرد مبتلا به آسم، ۸ نفر مبتلا به آلرژی فصلی هستند.

التهاب بینی ناشی از آلرژی یکی از شایع‌ترین انواع آلرژی‌هاست. به گفته کارشناسان، این بیماری ناشی از استنشاق گرده‌های گیاهی و نیز واردشدن آنها به چشم است.

البته متخصصان می‌گویند، زمان بروز علائم این بیماری ممکن است از اوایل بهار تا اواخر تابستان برحسب گرده گیاهی که به آن حساسیت وجود دارد و زمان معین گرده افشانی آن گیاه متفاوت باشد.

آلرژی درمان نشده می‌تواند به آسم، پولیپ بینی یا عفونت گوش منجر شود:

عطسه، آبریزش بینی، سوزش و خارش گلو، ریزش اشک از چشم‌ها و برخی علائم سرماخوردگی، مانند سردرد از نشانه‌های آلرژی فصلی است. همچنین حمله‌های آلرژی می‌تواند منجر به بروز التهاب در گوش و سینوس‌ها شود.

درصورتی که چنین علائمی هر سال در یک‌زمان مشخص بروز کرده و پس از مدتی به سرماخوردگی عفونی منتهی شود، فرد به آلرژی فصلی مبتلاست.

اما در حالی که معمولاً درختان بلوط و افرا، گل‌های زرد رنگ و قارچ‌ها، شایع‌ترین مواد آلرژی‌زا را تولید می‌کنند، این گیاهان از جنس مواد زنده و آلی هستند و وقتی فرد با این مواد آلی تماس پیدا می‌کند، سیستم ایمنی بدن نسبت به آنها واکنش نشان می‌دهد.

آلرژی، سرماخوردگی نیست:

در عین حال مهم‌ترین نکته در مورد این بیماری تمایز آن با سرماخوردگی است: «افراد مبتلا به آلرژی باید کلا این بیماری را از سرماخوردگی افتراق دهند و سعی نکنند با آنتی‌بیوتیک یا دیگر داروهای سرماخوردگی، علائم آلرژی را از بین ببرند.»

افراد مبتلا برای کنترل بیماری خود باید از داروهای استنشاقی داخل بینی و آنتی‌هیستامین‌ها و گشادکننده‌های برونش استفاده کنند.

استفاده از کورتیزون استنشاقی (بکلومتازون) نیز می‌تواند التهاب مجاری بینی و برونشیت‌ها را کاهش دهد و درمان مؤثری داشته باشد.

بهتر است برای جلوگیری از حساسیت، داخل بینی را با سرم نمکی (نرمال سالین) شست وشو دهیم و یا با اندکی وازلین داخل بینی را چرب کنیم.اسپری‌ها یا قطره‌های بینی ضدآلرژی مانع اثر عامل آلرژی‌زا می‌شوند، همچنین در موارد مقاوم از اسپری‌های بینی کرومولین سدیم، استفاده می‌شود که با جلوگیری از آزادشدن هیستامین در بدن از بروز علائم آلرژی ممانعت می‌کند.

ولی اگر گرفتگی بینی باعث ناراحتی چندانی نشود، قرص یا اسپری‌ها خیلی مفید نیستند.توصیه ما به کسانی که علاوه بر آلرژی از بیماری‌های دیگری نیز رنج می‌برند، این است که بیماران چشمی، زنان باردار و یا شیرده، بیماران تشنجی، بیماران تیروئیدی، بیماران قلبی ـ عروقی و بیماران دچار فشارخون بالا، دیابت و آسم باید به دقت مراقب مصرف این داروها باشند و بدون تجویز پزشک معالج هرگز اقدام به مصرف آن نکنند.

اما افراد مبتلا به آسم باید همیشه این داروها را به همراه داشته باشند تا هنگام شروع علائم، دچار تنگی نفس شدید نشوند.

کسانی هم که سابقه بیماری را دارند، باید در محل‌های سربسته از دستگاه تهویه استفاده کنند چون این دستگاه‌ها از طریق صافی، ذرات معلق هوا را جذب می‌کنند.

کنترل فقط در یک سوم بیماران! متخصصان آلرژی از آزمایش‌های ساده بدون عارضه برای یافتن عامل آلرژی‌زا استفاده می‌کنند.

حداکثر ۱۵دقیقه زمان لازم است تا با آزمایش آلرژن‌های گوناگون در کلینیک‌های تخصصی، عامل مورد نظر شناسایی شود. در افرادی که با انجام تست‌های آلرژیک، نوع ماده آلرژن مشخص می‌شود، می‌توان با گروهی از برنامه‌های درمانی، حساسیت‌زدایی کرد؛ به این ترتیب با درمان صورت گرفته، موادی در بدن ایجاد می‌شود که واکنش‌های آلرژیک را کنترل کند.

حدود یک سوم افرادی که نوع ماده آلرژن در آنها مشخص شده و برای حساسیت‌زدایی به کلینیک‌های آلرژی مراجعه می‌کنند؛ معمولا به درمان، پاسخ مثبت می‌دهند، در یک سوم مراجعه‌کنندگان، درمان به‌صورت ناقص انجام می‌شود و یک سوم باقی مانده نیز به درمان پاسخ نمی‌دهند.

رنگ مو و آلرژی

محققان انگلیسی اخیراً دریافته اند که دو سوم افرادی که از رنگ‌موهای شیمیایی استفاده می‌کنند، دچار نوعی از واکنش‌های آلرژیک می‌شوند.

این محققان هشدار داده‌اند که واکنش‌های آلرژیک می‌توانند به ابتلا به درماتیت یا التهاب پوست صورت و یا در موارد شدیدتر به تورم صورت منجر شود. همچنین تحقیقات اخیر در لندن نشان داده است درصد مراجعه بیماران مبتلا به درماتیت طی شش سال گذشته دو برابر افزایش یافته و در درمانگاه‌ها به ۷/۱۱ درصد برای بزرگسالان رسیده است.

این در حالی است که متخصصان پوست در کشور ما نیز علاوه بر این‌که تاکید می‌کنند مساله آلرژی ناشی از رنگ‌مو جدید نیست و از زمانی که رنگ‌موها وارد سیستم آرایشی و بهداشتی شدند، آلرژی و حساسیت نسبت به آن‌ها هم وجود داشته، معتقدند افزایش آمار افراد مبتلا به آلرژی‌های ناشی از استفاده از رنگ‌مو به دلیل افزایش جمعیت و افزایش استفاده‌کنندگان از این فرآورده‌هاست.

قبل از استفاده تست شود:

اساساً در محصولات خارجی همیشه جمله قبل از استفاده تست شود برای استفاده از رنگ‌موها قید می‌شد، چون اغلب مردم نسبت به ماده موجود در این رنگ‌ها به نام پارافنی‌لینیدیامین حساسیت داشتند.

این به آن معنا نیست که تمام استفاده‌کنندگان به این ماده حساسیت داشته باشند.

در مورد رنگ‌موها و آلرژی ناشی از آنها در مرکز آموزش و پژوهش بیماری‌های پوست و جذام دانشگاه تهران تحقیقی انجام شده است که در این بررسی از سال ۱۳۷۱ تا ۱۳۸۱ به مدت ده سال بر روی ۲۲۲ نفر از این بیماران مطالعه‌ای انجام شد و مشخص شد که ۳/۶ درصد از این افراد به ماده اصلی رنگ‌مو که همان پارافنی‌لینیدیامین است حساسیت و آلرژی نشان دادند. همچنین در مطالعه‌ای که از سال ۱۳۸۲ تا پایان ۱۳۸۳ بر روی ۲۵۰ نفر از افراد استفاده‌کننده از این رنگ‌موها انجام شد، مشخص شد که دو درصد از این افراد نسبت به رنگ‌مو واکنش آلرژیک نشان دادند.

با این اوصاف، متخصصان ایرانی معتقدند درصد افرادی که به رنگ‌موها آلرژی پیدا می‌کنند زیاد نیست، یعنی این‌طور نیست که دو سوم مردم نسبت به این رنگ‌موها آلرژی تماسی پیدا کنند، ولی در درصدی از مردم حساسیت‌های آلرژیک نسبت به رنگ‌موها بخصوص رنگ‌موهای تیره و سیاه که حاوی ماده پارافنی‌لینیدیامین است، به‌وجود می‌آید.

این افراد نسبت به این ماده بار اول حساسیت پیدا می‌کنند و بارهای بعدی که از آن استفاده می‌کنند دچار یک واکنش آلرژیک نسبتاً شدید در قسمت سر می‌شوند. جالب این‌جاست که این واکنش آلرژیک در خود موها اتفاق نمی‌افتد و در اطراف مو یعنی در پیشانی، گوش و پشت گردن واکنش‌های آلرژیک به‌صورت خارش، تاول، پوسته‌ریزی و قرمزی که گاهی اوقات تمام صورت را می‌گیرد و باعث تورم چشم‌ها می‌شود.

اکثرا بیماران این واکنش‌ها را مربوط به آلرژی نسبت به رنگ‌مو نمی‌دانند چون انتظار دارند این علائم در ناحیه سر خودشان را نشان دهند نه در ناحیه صورت. این در حالی است که ماده رنگ‌مو زیاد با پوست کف سر تماس پیدا نمی‌کند و با پوست اطراف بیشتر در

تماس است اما به طور کلی رنگ‌مو به خاطر مواد شیمیایی مختلفی که دارد به‌خصوص رنگ‌موهایی که برای روشن کردن و بلوند کردن مو استفاده می‌شوند و در آن‌ها اکسیدان به‌کار می‌رود، این مواد به ساقه مو صدمات جدی می‌زنند و مو را بدحالت می‌کنند حتی ممکن است در اغلب موارد منجر به ریزش مو شود. پس به نظر می‌رسد عوارض رنگ‌موها بیشتر عوارض تحریکی ناشی از آن‌ها است و واکنش‌های آلرژیک ناشی از آنها تا سال‌ها باقی می‌ماند.

در این موارد ما به افرادی که تمایل زیادی به استفاده از رنگ‌مو دارند توصیه می‌کنیم که از هیچ‌گونه فرمول شیمیایی استفاده نکنند چون علی‌رغم این‌که تمام این فرآورده‌ها با اسامی مختلف و محصول کارخانه‌های مختلف هستند ولی اکثرا ماده شیمیایی آن‌ها یکی است. در این موارد بهتر است از رنگ‌موهای گیاهی مثل حنا و فرآورده‌های نظیر آن استفاده کرد. حتی عوض کردن نوع رنگ‌مو با یک مارک دیگر هیچ کمکی به این بیماران نمی‌کند. همچنین برای این بیماران از داروهای ضد حساسیت و کورتون‌های خوراکی برای درمان استفاده می شود.

افزایش آمار آلرژی بدلیل افزایش مصرف:

بررسی‌ها نشان داده که بیش از ۷۵ درصد از خانم‌ها و در حدود ۱۸ درصد از آقایان از رنگ‌مو استفاده می‌کنند که در مورد آقایان دلیل اصلی استفاده آن‌ها پوشانیدن موهای سفیدرنگ است. ولی متخصصان کشور ما تاکید می‌کنند که آمار استفاده از رنگ‌موها در مردان نیز نسبت به گذشته رو به افزایش است و البته نهایتاً بیش از ۵ درصد از این افراد تاکنون تجربه آلرژی های پوستی و صدمات مو را داشته‌اند که متاسفانه این آمار در حال افزایش است. گفتنی است، در آلمان، فرانسه و سوئد مصرف رنگ‌موهای حاوی این ترکیب ممنوع شده است.

محققان معتقدند که حتی در اکثر رنگ‌موهایی که بسیار معروف و پرفروش نیز هستند مواد شیمیایی زیادی وجود دارد که به موها صدمه می‌زند. بنابر همین گزارش در کشورهای غربی جوانان به دنبال تغییر دادن رنگ‌موهای خود بیشتر از رنگ‌های گرم و

قرمز استقبال می‌کنند و در این نوع رنگ‌های قرمز و قوی بیشتر از مواد شیمیایی استفاده شده است که ثبات بیشتری داشته و بسیاری از مردم نیز فکر می‌کنند ثبات بیشتر آن‌ها نشانه مرغوبیت رنگ است.

در صورتی که بررسی‌ها نشان داده که هرچه رنگ ثبات بیشتری داشته باشد و دیرتر از بین برود میزان مواد شیمیایی موجود در آن نیز بیشتر است و خود این امر زمینه‌ساز بسیاری از صدمات و آلرژی‌های پوستی و مشکلات مو در افراد است.



آلرژی فصلی

آلرژی فصلی یکی از شایعترین آلرژی هاست. آلرژی فصلی یا به عبارت دقیقتر التهاب بینی ناشی از آلرژی معمولاً در بهار و تابستان به وجود می‌آید و ناشی از گرده‌های گیاهی است. این بیماری ناشی از استنشاق گرده‌های گیاهی و نیز وارد شدن آن به چشم است. زمان بروز علائم بیماری ممکن است از اوایل بهار تا اواخر تابستان بر حسب گرده گیاهی که به آن حساسیت دارید و زمان معین گرده افشانی آن گیاه متفاوت باشد. معمولاً یک زمینه خانوادگی هم در مبتلایان وجود دارد. افراد دارای آلرژی به گرده‌های گیاهی ممکن است همزمان به میوه‌ها و سبزیجات خاص و نیز به بعضی آجیلها و مغزهای خوراکی هم حساسیت داشته باشند (آلرژی غذایی).

علل بیماری:

از علل مهم افزایش حساسیت یا آلرژی فصلی، گرده‌های گلها و گیاهان است که در اثر گرده‌افشانی ایجاد می گردد. گرده‌افشانی درختانی مانند نارون، گردو، تبریزی، افرا، چنار، زبان گنجشک در اسفند ماه شروع شده تا اواسط بهار ادامه می‌یابد ولی علوفه‌ها از ماههای اردیبهشت و خرداد گرده‌افشانی می‌کنند که تا اواسط مرداد ماه ادامه می‌یابد و علفهای هرز در اواخر تابستان تا اوایل پائیز گرده افشانی می کنند. از گل ها، گیاهانی مثل شمعدانی و گل سرخ حساسیت زا هستند.

علائم اصلی بیماری:

علائم اصلی بیماری حملات مکرر عطسه، آبریزش بینی، خارش و آبریزش چشم ها، احساس خارش در گلو، سقف دهان و گوشها، کاهش تمرکز و احساس ناخوشی کلی است.

تحقیقات نشان می‌دهد، التهاب مخاط بینی ناشی از آلرژیهای فصلی می‌توانند در طول همه ماههای سال ایجاد شده و افراد را با مشکل مواجه کنند. طبق نظریه‌ای که بین مردم رایج است، آلرژیهای فصلی تنها در فصل بهار اتفاق می‌افتد و شدت می‌یابد، اما در عین حال پژوهشهای جدید نشان می‌دهد التهاب مخاط بینی ارتباط به فصل خاصی ندارد و به خصوص در افراد مبتلا به آسم نباید نادیده گرفته شود. آمارها نشان می‌دهد که از هر ۱۰ فرد مبتلا به آسم ۸ نفر از آلرژیهای فصلی رنج می‌برند. به اعتقاد پژوهشگران، عوامل مختلفی در بروز آلرژیهای فصلی موثر است که به فصل خاصی ارتباط ندارد و برای درمان این دو بیماری به صورت همزمان استفاده از کورتیزون استنشاقی (بکلومتازون بینی) می‌تواند، التهاب مجاری بینی و برونشیت‌ها را کاهش داده و درمان موثری محسوب شود.

پیشگیری:

در صورتی که می‌دانید به چه گرده گیاهی حساس هستید سعی کنید در فصل گرده افشانی آن گیاه از رفتن به محلهای رویش آن گیاه خودداری کنید. از عینکهای آفتابی برای جلوگیری از وارد شدن گرده‌ها به چشمهایتان استفاده کنید. داخل بینی‌تان را با سرم نمکی (نرمال سالین) شستشو دهید یا اندکی وازلین داخل بینی‌تان بمالید. اگر در محل زندگی‌تان گرده‌های گیاهی در فضا پراکنده می‌شوند، درها و پنجره‌های اتاق خوابتان را در وسط صبح (حدود ساعت ۱۰) و ابتدای غروب (حدود ساعت ۷) بسته نگه دارید چرا که معمولاً در این ساعتها اوج گرده افشانی گیاهی صورت می‌گیرد. از رفتن به پارکها یا مزارع به خصوص به سمت غروب خودداری کنید. برای تعیین کردن این که به کدام گرده‌های گیاهی حساسیت دارید می‌توانید به یک کلینیک آلرژی مراجعه کنید.

درمان دارویی:

برای درمان علائم از قرصهای آنتی هیستامین و اسپری‌های ضد التهابی بینی استفاده می‌شود. اسپری‌ها یا قطره‌های بینی ضد التهاب، با کاهش تورم پوشش درون بینی گرفتگی بینی را برطرف می‌کنند. اسپری‌ها یا قطره‌های بینی ضد آلرژی با پوشش بینی و چشم مانع اثر عامل آلرژی‌زا می‌شوند. همچنین در موارد مقاوم از اسپری‌های بینی کرومولین سدیم

استفاده می‌شود که با جلوگیری از آزاد شدن هیستامین در بدن از بروز علائم آلرژی ممانعت می کند. اگر گرفتگی بینی باعث ناراحتی چندانی نشود، قرص یا اسپری‌های ضداحتقان خیلی مفید نیستند. به تازگی یک قطره چشمی با نام «اولا پاتیدین» وارد بازار شده است که با جلوگیری از آزاد شدن موادی که در بدن علائم حساسیت را بوجود می‌آورند، می‌تواند در موارد حساسیت چشمی بسیار موثر باشد. این قطره دو بار در روز مصرف می‌شود.

درمان به روش حساسیت زدایی

اگر به رغم درمانهای دارویی، علائم شدید حساسیت در فرد باقی بماند، باید به روش خاصی نسبت به گرده گیاهی عامل بیماری، حساسیت زدایی انجام شود. در این روش مقادیر کمی از آن گرده گیاهی در طول یک دوره سه ساله به فرد تزریق می‌شود تا فرد نسبت آن تحمل پیدا کند و آلرژی درمان شود. با تزریق مواد آلرژی‌زای مختلف به زیر پوستتان و مشاهده واکنش حاصل می‌توان نوع ماده آلرژی‌زا را تعیین کرد.

آلرژیهای فصلی به اعتقاد ۲۵ درصد از تمام کسانی که در دنیا زندگی می کنند و از این بیماری رنج می برند نیمه تاریک بهار است که می تواند به میزان قابل ملاحظه ای از جلوه این فصل زیبا بکاهد.

در سال ۱۹۹۸ نتایج تحقیقاتی که در اروپا و با شرکت ۱۰۰ هزار بیمار مبتلا به انواع آلرژی انجام شد نشان داد که بین ۱۰/۹ تا ۱۸/۶ درصد از این بیماران از آلرژی فصلی رنج می برند و در سوئیس موارد ابتلا به آلرژی در مدت ۶۶ سال با یک افزایش ۱۲ برابری مواجه شده است. در آمریکا بیماریهای آلرژیکی به بیش از ۵۰ میلیون نفر، تقریباً در حدود ۲۰ درصد از جمعیت این کشور آسیب می رساند.

نتایج تازه ترین تحقیقات دانشمندان موسسه تحقیقات غذایی نورویچ انگلیس که اخیراً منتشر شده است نشان می دهد که ارتباط مستقیمی میان رژیم غذایی، سلامت سیستم

ایمنی، عملکرد دستگاه گوارش و باکتریهای حاضر در روده با بروز علائم آلرژیهای فصلی وجود دارد و در این میان، رژیم غذایی برپایه مواد پروبیوتیک نقش مهمی در کاهش این علائم ایفا می کنند.

این بررسیها بر روی دو گروه از بیماران مبتلا به آلرژیهای فصلی انجام شد. به یک گروه به مدت دو هفته شیر محتوی لاتیک پروبیوتیک داده شد درحالی که در این دوره زمانی برای گروه دوم پلاسیبو (داروی بی اثر) تجویز شد.

این محققان با استفاده از آزمایش خون روزانه، پاسخهای سیستم ایمنی داوطلبان را در پیک آلرژی (ماه آوریل) در مدت دوره ماکسیمم آلرژی (ژوئن) و یک ماه پس از فصل آلرژی (آگوست) کنترل کردند.

نتایج این تحقیقات نشان داد آلرژی در افرادی که از شیر پروبیونیک استفاده کرده بودند تا حد چشمیگری کاهش یافته است.

پیشگیری از آلرژی فصلی

۱) استفاده از رژیم غذایی محتوی ویتامینهای گروه C، B و K
۲) اجتناب از غذاهایی که دارای رایحه های طبیعی هستند. در میان موادی که در این گروه جای می گیرند می توان به عسل و گرده گلها اشاره کرد.
۳) عدم استفاده از دارو بدون مشورت با پزشک. افرادی که از آلرژی رنج می برند بیش از دیگران به داروهای شیمیایی حساس هستند.
۴) عدم استعمال دخانیات و دوری جستن از محیطهای ویژه افراد سیگاری، چرا که مخاطهای بینی و چشم می توانند تحریک شوند.
۵) خوابیدن حداقل ۸ ساعت در شب
۶) تغذیه سه نوبت در روز

۷) استراحت و دور شدن از کار حداقل به مدت یک ربع ساعت در زمانی که فرد احساس خستگی می کند.
۸) انجام فعالیتهای فیزیکی هفتگی
۹) رسیدگی به کارهای شخصی در اوقات فراغت
۱۰) عدم مبارزه با احساسات شخصی و بروز دادن احساسات در برقراری ارتباط با دیگران.

درحقیقت احساسات سرکوب شده، استرسهای روحی و جسمی، زندگی بی نظم و ... فاکتورهایی هستند که سیستم ایمنی را خلع سلاح می کنند و موجب نفوذ بیشتر آلرژی می شوند.

تب یونجه یا حساسیت فصلی

این بیماری به اسامی مختلف نامیده می شود از جمله حساسیت فصلی، حساسیت بهار، حساسیت به گروه گیاهان نامیده می شود. این بیماری، جزء بیماریهای شایع به شمار می رود همچنین این بیماری با آسم نیز همراهی دارد و مواردی که فرد در آن به هر دو بیماری مبتلا است کم نمی باشد.

چگونه این بیماری اتفاق می افتد؟

اگر چه هر کسی می تواند مبتلا به حساسیت توسط مواد حساسیت زای اطراف خود شود ولی این بیماری تمایل دارد که بعنوان یک صفت فامیلی در بعضی خانواده ها بیشتر انتقال یابد. این حساسیت پس از برخورد فرد با ماده حساسیت زا اتفاق می افتد.در طول فصلی که گیاهان گرد افشانی می کنند، هر شخصی که در نزدیکی گیاهان قرار داشته باشد در معرض این گرده ها قرار خواهد گرفت.

افرادی که استعداد بروز حساسیت (آلرژی) دارند پس از قرار گرفتن در معرض گرده ممکن است به یک یا حتی چند نوع از آن گرده ها حساس شده و علائم حساسیت را بروز دهند. البته بعضی از گرده ها نسبت به بقیه قدرت حساسیت زائی بالاتری دارند. برخی گرده های سبک که براحتی توسط باد جابجا می شوند، بیشتر مشکل را برای افراد بوجود می آورند. ولی گرده هائی که سنگین تر هستند و بوسیله باد نمی توانند مسافت زیادی جابجا شده و فقط گاهی بوسیله زنبورها و دیگر حشرات جابجا می شوند، زمانی مشکل زا هستند که فرد در تماس مستقیم و نزدیک با این گیاهان قرار داشته باشد. گرده های سبک با توجه به اینکه براحتی جابجا می شوند در هر مکانی (داخل یا خارج خانه) می توانند باعث ایجاد علائم در فرد شوند.

علائم بیماری حساسیت فصلی چیست؟

شایعترین علامت در این بیماران عطسه های مکرر است که برای مدت طولانی گریبانگیر این افراد می باشد. علاوه بر آن، گرفتگی بینی و آبریزش بینی نیز از دیگر علائم این بیماری می باشد. سایر علائم شامل قرمزی، تورم و خارش بینی ، گلو ، دهان و حتی خارش در گوش می باشد. همچنین اختلال تنفسی در شب به علت انسداد بینی که باعث اختلال در خواب شبانه می شود از دیگر علائم بیماری است.البته علائم ذکر شده از نظر شدت از فردی به فرد دیگر و برحسب شدت بیماری متفاوت است، بصورتیکه در برخی موارد علائم بسیار آزار دهنده است بطوریکه با زندگی روزمره و عادی مثل کار کردن و یا به مدرسه رفتن تداخل می کند. همانطور که گفته شد این بیماری، مزمن بوده و ابتلای با آن هر سال پس از سال دیگر و به مرور باعث ایجاد مشکلات بهداشتی بعدی برای بیمار می شود. سینوزیت مزمن یکی از این مشکلات است و همچنین ابتلا به پولیپ بینی نیز امکان دارد. بعلاوه در صد قابل توجهی از این افراد نیز به آسم مبتلا بوده و یا بعداً به آن مبتلا خواهند شد.

بیماری تب یونجه در چه فصلی عارض می شود؟

فصل ابتلا به این بیماری برای افراد مختلف، متفاوت است بعلت اینکه، درختان، علفها و گلها هر کدام در فصلی از سال بیشترین میزان گرده افشانی را دارند، بنابراین بسته به نوع حساسیت فرد ممکن است زمان بروز حساسیت متفاوت باشد. برای مثال درختان در اوایل بهار گرده افشانی دارند پس از افرادی که به گرده درختان حساسیت دارند حداکثر علائم خود را در اوایل بهار نشان خواهند داد. این درختان اکثراً شامل: صنوبر، توس، افرا، و نارون می باشد. افرادی که به گرده تولید شده از علف و چمن حساسیت دارند علائم خود را در انتهای بهار و اوایل تابستان نشان خواهند داد، زمانی که علفها بیشترین فعالیت گرده افشانی را دارند. حدود نیمی از افراد مبتلا به حساسیت فصلی به گرده ناشی از علف و چمن حساسیت دارند. گلهای تزئینی نیز منبعی دیگر برای ایجاد علائم درافراد مبتلا به حساسیت فصلی است این گیاهان از میانه تابستان تا اواخر پائیز گرده افشانی کرده و در همین زمان فرد حداکثر علائم خود را نشان می دهد. حال اگر کسی به چند نوع گیاه حساسیت داشته باشد و یا بدتر آنکه، هم به گرده درختان، هم علفها و هم گلها حساسیت داشته باشد، فصل بروز علائم در این شخص از اوایل بهار تا اواخر پائیز خواهد بود یعنی در بیشتر مواقع سال دچار مشکل است. نوعی دیگری از این حالت در افرادی وجود دارد که به گرد و غبار موجود در هوا، مو و پوست سگ ها و گربه ها و سایر مواد حساسیت زای موجود در هوا حساسیت دارند. این افراد معمولاً در تمام طول سال علامت داشته و واژه «حساسیت فصلی» دیگر برای آنها صدق نمی کند، زیرا این افراد در تمام طول سال با مواد حساسیت زا برخورد دارند. گروه قارچ ها، کپک ها نیز می توانند باعث ایجاد حساسیت شوند که معمولاً در ماههای تابستان و پائیز باعث ایجاد علائم ، در بسیاری از مردم می شوند. این مواد حساسیت زا معمولاً در محل های تجمع کاه، یونجه، و یا برگهای خشک شده وجود دارند و در آب و هوای مرطوب رشد آنها سرعت بیشتری گرفته و خصوصاً در شرایطی که جریان هوا و تهویه آزاد هوا برقرار نباشد به مقدار زیادی رشد کرده و گرده تولید می کنند.

چگونه حساسیت ایجاد می شود؟

بطور طبیعی سیستم ایمنی بدن ما هر گاه در معرض یک ماده ناآشنا و احتمالاً خطرناک (مثل باکتری یا ویروس و ...) قرار بگیرد با تولید آنتی بادی سعی در نابودی عنصر ناآشنای وارد شده به بدن را دارد و این یک روند طبیعی دفاعی بدن است. اما حساسیت زمانی اتفاق می افتد که سیستم دفاعی در برخورد با عوامل بی ضرری مثل گرده گیاهان واکنش شدیدی نشان داده و تولید آنتی بادی کند. این آنتی بادی های تولید شده به سلولهای دیگری در بدن متصل شده و از آنها موادی مثل آنتی هیستامین آزاد می شود که در ایجاد علائم حساسیت نقش مهمی دارد. بنابراین پس از اینکه بیمار یکبار در معرض ماده حساسیت زا قرار گرفت، در دفعات بعد با سرعت بیشتری به محض برخورد ماده آلرژی زا به سلولهای دفاعی، با سرعت بیشتری از خود هیستامین و سایر مواد حساسیت زا آزاد شده و باعث اتساع عروق خونی، افزایش ترشحات بدن (مثل اشک و آبریزش بینی)، تورم بافتها، خارش، عطسه و ... می شوند.البته این واکنشها تهدید کننده حیات نبوده و علیرغم آزاری که برای فرد ایجاد می کنند، به محض اینکه فرد از محیط حاوی مواد حساسیت زا دور شود، علائم او فروکش خواهد کرد.

چگونه می توان حساسیت فصلی را کنترل کرد؟

همانطور که گفته شد، دوری جستن از ماده حساسیت زا (در صورت امکان) بهترین راه مقابله با این بیماری است. گرچه بعضی از افراد نقل مکان فرد را به منطقه ای دیگر توصیه می کنند و با اینکه گاهی این روش مفید است ولی هیچ تضمینی نیست که فرد به مواد حساسیت زای آن منطقه از قبل حساسیت نداشته باشد و یا حتی پس از مدتی به آنها را احساس نشود. لذا این روش علیرغم هزینه ای که برای بیمار به همراه دارد امکان شکست نیز دارد.استفاده از وسائل تهویه هوا و حتی تصفیه هوا در طول فصول بیماری در خانه باعث می شود که کیفیت خواب شبانه بیمار و زندگی او بهبود یابد.

همچنین استفاده از ماسکهای ضد گرد و غبار هم در محیط خارج خانه و محل کار باعث کاهش علائم نیز در آن وجود دارد.

همانطور که گفته شد هیستامین یکی از موادی است که باعث ایجاد علائم می شود بنابراین داروهای آنتی هیستامین در کاهش علائم فرد مؤثر می باشند. داروهای ضد احتقان نیز می توانند در کاهش بعضی از علائم مفید باشند گرچه هیچکدام از این داروها روی بیماری زمینه ای اثری نداشته و فقط علائم بیماری را کاهش می دهند. داروهای بدون نسخه مثل اسپری های بینی علاوه بر اینکه ارزش محدودی در کاهش علائم بیماری دارند، استفاده طولانی مدت آنها می تواند عوارض داشته و علائم را بدتر کند.استروئیدهای استنشاقی (مثل اسپری بکلومتازون) گاهی در کنترل بیماری مفید بوده و ممکن است پزشک آنها را تجویز کند. هنچنین حساسیت زدائی به یک حساسیت خاص نیز می تواند بعنوان نوعی درمان مد نظر باشد.

آلرژی بهاره و آسم

گرده‌افشانی گل‌ها در فصل بهار که لازمه بارور شدن گیاهان دیگر است، تغییر دمایی ایجاد کرده که جریان هوا به صورت باد گرده‌ها را جابه‌جا می کند. این جابه‌جایی گرده‌ها از لحاظ طبیعت و بارور شدن درختان امری مفید است؛ اما برای کسانی که به بیماری‌های آلرژیک مبتلا هستند، این گرده‌ها در قسمت‌های مختلف بدنشان قرار می گیرد و سیستم دفاعی بدن آنها نسبت به این گرده‌ها واکنش آلرژیک یا حساسیت نشان می‌دهد و علائمی مانند سردرد، مشکلات دستگاه تنفسی، آب ریزش بینی، عطسه، خارش و گرفتگی بینی، خارش، قرمزی چشم و ریزش اشک چشم ایجاد می کند.

این علائم بیماری‌های آلرژیک می‌تواند با هم یا به تنهایی اتفاق بیفتد. گرده‌ها ممکن است در قسمت‌های دیگر دستگاه تنفس و نقاط تحتانی‌تر ایجاد التهاب کنند و علائمی مانند تنگی نفس، احساس ناراحتی و درد سینه، سرفه و خس خس سینه را به‌وجود آورد و حتی منجر به خارش پوستی هم بشود.

برخی گرده‌ها به مواد غذایی شباهت دارند و بنابراین افراد حساس به گرده‌های خاص ممکن است غذاهایی که تا به حال هم استفاده می‌کردند و حساسیتی نداشتند را در فصل بهار استفاده کنند و با خوردن آن غذای خاص دچار علائم حساسیت و آلرژی شوند.

کسانی که به گرده گیاهی مثل قان حساسیت دارند، با خوردن میوه‌هایی مثل موز، سیب، کیوی و شاه بلوط در این فصل دچار علائم حساسیت می‌شوند. در حالی که اگر همین میوه‌ها را در فصل دیگری مصرف کنند، خطری آنها را تهدید نمی‌کند. این مشکل به دلیل حضور، افزایش و تراکم گرده‌ها در فصل بهار بروز می‌کند.

تراکم گرده‌ها معمولاً در اوایل صبح و عصر بیشتر است. کسانی که برای اولین بار این علائم را پیدا می‌کنند، احساس می‌کنند دچار سرماخوردگی شده‌اند. گاهی تشخیص سرماخوردگی و حساسیت برای خود بیمار نیز سخت بوده و لازم است برای تفکیک این دو به پزشک متخصص مراجعه شود.

اهمیت آلرژی‌ها در این است که اگر کنترل نشوند، می‌توانند پیشرفت کرده و با ایجاد التهاب در راه هوایی کم‌کم ماندگار و طولانی شده و شخص دچار آسم پایدار شود. حتی آب ریزش‌های جزئی را باید پیگیری کرد.

اشخاصی که به گرده‌های گیاهان حساسیت دارند حتی‌المقدور در اوایل صبح و عصرها در فصل بهار از منزل خارج نشوند. چرا که تراکم گرده‌ها در این زمان بیشتر است و در صورت استفاده از وسیله نقلیه با شیشه‌های بالا حرکت کنند.

برای آلرژی‌های چشمی از عینک‌های مناسب استفاده شود تا گرده‌ها کمتر وارد چشم شوند. بهتر است در منزل هم در و پنجره‌ها را بسته نگهداشت تا گرده‌ها از پنجره و مجراها راه نفوذ به منزل را نداشته باشند. اگر شخص بیرون از منزل علائم خاص برایش ایجاد شد و

عطسه‌های پی‌درپی ملال‌آور بود بعد از مراجعت به منزل دوش بگیرند؛ چرا که دوش گرفتن کمک می‌کند تا گرده‌های مختلف در قسمت‌های مختلف بدن تا حد زیادی شسته شود.

در صورت استفاده از داروها و عدم کنترل علائم حساسیت باید با پزشک متخصص آلرژی مشورت شود. در این فصل بهتر است برای خشک کردن لباس و ملافه‌ها از محیط باز و بیرون استفاده نشود، زیرا با این کار گرده‌های پراکنده در محیط پراکنده ممکن است به بافت پارچه نفوذ کرده و به طور غیرمستقیم وارد محیط زندگی شوند.

همچنین گرده‌هایی هم در داخل منزل وجود دارند که ایجاد حساسیت می‌کنند مانند کپک‌ها، گردوخاک داخل منزل یا اجزای بدن بعضی از حشرات مثل سوسک‌های خانگی، پشه و مگس که ضمن پرواز در محیط خانه از بالشان گرده‌هایی در هوا پخش می‌شود و ایجاد حساسیت می‌کنند که توصیه می‌شود این حشرات از بین برده شوند. همچنین داخل رختخواب باید با استفاده از جاروبرقی‌های مجهز به سیستم خاص تمیز شوند تا گرده‌ها به حداقل ممکن برسند.

آلرژی های چشمی

برای اکثر مردم، بهار فصلی زیبا و دلپذیر است. اما اگر هر بار که این فصل فرا می رسد دچار خارش و اشک ریزش شوید و مرتباً دیگران از شما بپرسند که: چرا چشم تان قرمز شده است؟ احتمالاً دیگر بهار برایتان چندان خوشایند نخواهد بود. آلرژی های چشمی یکی از شایع ترین علت های مراجعه ی افراد به چشم پزشک است. به طور متوسط از هر ۱۰ تا ۱۵ نفر، یک نفر در طول عمر خود دچار علائم حساسیت های چشمی می شود. علائم آلرژی چشمی در افراد مختلف، متفاوت است و طیف وسیعی از علائم را در برمی گیرد که از سوزش و خارش خفیف تا علائم شدید و آزار دهنده و گاه خطرناک را شامل می شود. به علاوه، حساسیت های چشمی اغلب با سایر علائم آلرژی مثل تب یونجه

(آب ریزش بینی) و حساسیت های پوستی(مثل درماتیت آتوپیک) همراه است. گرده گل ها و گیاهان، مو و کرک و پر حیوانات، داروها و لوازم آرایشی نقش اساسی را در ایجاد آلرژی چشمی دارند. البته گاهی اوقات هم تحریک چشم ناشی از مواد محرک (مثل دود سیگار یا گرد و غبار) علائمی ایجاد می کند که با آلرژی چشمی اشتباه می شود.

چشم و واکنش های آلرژیک

چشم دریچه ای به جهان خارج است. وقتی چشم ها باز هستند، ملتحمه در تماس مستقیم با مواد حساسیت زای موجود در هواست. ملتحمه که بافت پوششی مخاطی قسمت جلوی کره چشم و سطح داخلی پلک هاست یک سد دفاعی در برابر محیط خارج است. در ملتحمه تعداد زیادی رگ، سلول های ایمنی و مواد دفاعی وجود دارد که باعث حفاظت لایه های داخلی تر کره چشم در برابر عفونت ها و عوامل بیگانه می شود. به علاوه اشک چشم نیز دارای سلول ها و عوامل ایمنی می باشد که به دفاع در برابر عوامل خارجی کمک می کند. بنابراین بسیاری از واکنش های دفاعی در جلوی کره چشم، در سطح ملتحمه اتفاق می افتد. هرگاه کنترل طبیعی این واکنش های دفاعی به هم بخورد یا واکنش های دفاعی به جای عوامل بیگانه در برابر عوامل خودی اتفاق بیافتد، واکنش های حساسیتی ایجاد می شود. مهم ترین عامل ایجاد واکنش های حساسیتی ماده ای به نام هیستامین است، که از گروهی از سلول های ایمنی به نام «ماست سل ها» (mast cells) ترشح می شود.

هیستامین باعث ایجاد خارش می شود. به علاوه هیستامین موجب گشاد شدن رگ های موجود در ملتحمه می شود و همین امر باعث می شود که چشم، قرمز به نظر برسد. البته به جز هیستامین مواد دیگری نیز می توانند در واکنش های آلرژیک دخیل باشند، اما هیستامین مهم ترین عامل ایجاد علائم حساسیت است.

چه افرادی بیشتر دچار حساسیت چشمی می شوند؟!

اصولاً واکنش های حساسیتی در افراد جوان (سن زیر ۳۰ سال) شایع تر است. به علاوه احتمال بروز آلرژی در کسانی که سابقه حساسیت قبلی داشته اند و یا در خانواده آن ها بیماری های آلرژیک وجود دارد، بیشتر است.افرادی که آلرژی هایی از نوع تب یونجه (آبریزش از بینی حساسیتی) یا آلرژی پوستی (درماتیت آتوپیک) دارند، بسیار مستعد ابتلا به حساسیت های چشمی هستند.

علایم آلرژی چشمی

همان طور که گفته شد واسطه اصلی ایجاد علائم آلرژی، هیستامین است. ترشح هیستامین در ملتحمه باعث بروز خارش، سوزش و اشک ریزش می شود. همچنین هیستامین با گشاد کردن رگ ها باعث می شود که چشم، قرمز و پُرخون به نظر برسد.به علاوه این ماده موجب می شود که مقداری مایع از رگ ها به داخل بافت ملتحمه و پلک نشست کند. در این حالت تورم پلک ایجاد می شود. ممکن است پلک ها آنقدر متورم شوند که فرد حتی نتواند چشم هایش را باز کند. تجمع مایع در ملتحمه باعث می شود که ملتحمه ظاهری آبی رنگ پیدا کند، به علاوه گاهی اوقات تجمع مایع در ملتحمه آنقدر زیاد است که ملتحمه از سطح چشم فاصله می گیرد و از داخل شکاف پلکی بیرون می زند و شبیه یک کهیر یا تاول بزرگی می شود. گاهی اوقات، به خصوص وقتی قرنیه نیز درگیر حساسیت شده باشد، حساسیت به نور ایجاد می شود.آلرژی چشمی معمولاً هر دو چشم را درگیر می کند، اما گاهی علائم حساسیت فقط در یک چشم بروز می کند، به خصوص وقتی که یک ذره حساسیت زا وارد چشم شود و فرد، چشم مبتلا را بخاراند، ممکن است شدت

علائم در این چشم خیلی بیشتر از چشم مقابل باشد.

روش های طبیعی مقابله با آلرژی فصلی

آلرژی فصلی می‌تواند کابوسی واقعی برای افرادی باشد که در فصول مختلف مثل بهار، تابستان و یا پاییز دچار واکنش‌های آلرژیک می‌شوند.

هر چند طبق آمار در حال حاضر ۴۰ میلیون آمریکایی به علائم آلرژی فصلی مبتلا هستند اما بسیاری از آنها نیز حتی پس از درمان، از عوارض جانبی داروهای آلرژی رنج می‌برند.

پزشکان تاکید دارند که می‌توان با چند اقدام طبیعی علائم آلرژی فصلی را کاهش و یا حتی بهبود داد و افراد مبتلا به حساسیت را از عوارض جانبی داروها خلاص کرد.

علائم آلرژی فصلی حاصل از واکنش دفاعی ناقص در سیستم ایمنی بدن است. یکی از شایع‌ترین حساسیت‌ها، آلرژی فصلی است. آلرژی فصلی یا به عبارت دقیق‌تر التهاب بینی ناشی از آلرژی، معمولاً در بهار و تابستان بروز می‌کند و ناشی از انتشار گرده‌های گیاهی است. اما در فصل پاییز نیز بسیاری از افراد با این بیماری آزاردهنده مواجه می‌شوند. این بیماری ناشی از استنشاق گرده‌های گیاهی و نیز وارد شدن آن به داخل چشم است. زمان بروز علائم بیماری ممکن است از اوایل بهار تا اواخر تابستان بر حسب گرده گیاهی که به آن حساسیت دارید و زمان معین گرده افشانی آن گیاه، متفاوت باشد.

معمولاً یک زمینه وراثتی نیز ممکن است در مبتلایان وجود داشته باشد. افرادی که به گرده‌های گیاهی آلرژی دارند، ممکن است همزمان به میوه‌ها و سبزیجات خاص و نیز بعضی از مغزهای خوراکی هم حساسیت داشته باشند یا به عبارتی، دچار آلرژی غذایی باشند.

در این قسمت چند راهکار مهم و بویژه طبیعی برای کاهش علائم آلرژی فصلی توصیه شده است که عبارتند از:

۱) همانطور که عنوان شد، آلرژی حاصل یک واکنش معیوب و ناقص در سیستم ایمنی بدن است، بنابراین اولین قدم برای مقابله با این مشکل، بهبود عملکرد سیستم ایمنی است. گنجاندن مقادیر زیادی از آنتی اکسیدان‌ها مثل میوه‌ها، سبزیجات و چربی امگا ۳ به رژیم غذایی شما را تا حد زیادی به این هدف نزدیک می‌کند. به این ترتیب توصیه می‌شود که یک رژیم غذایی مقوی و سالم را دنبال کنید.

۲) حتماً از مکمل‌های طبیعی با طیف کامل و طبق تجویز پزشک برای تقویت سیستم ایمنی بدن خود استفاده کنید.

۳) با افزایش مصرف موادغذایی ضد التهابی مثل روغن ماهی و میوه و سبزی از علائم التهابی آلرژی فصلی به میزان قابل توجهی بکاهید.

۴) از مواد غذایی و مکمل‌های حاوی فلاوونوئید بیشتر استفاده کنید.

۵) برای کاهش التهاب در بدن از مواد حاوی کاروتنوئید مثل اسفناج و سیب زمینی شیرین بیشتر مصرف کنید.

۶) حتماً اسیدهای چرب امگا ۳ در فهرست غذایی روزانه خود بگنجانید.

۷) مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید.

۸) از مواد هضم کننده طبیعی استفاده کنید. مبتلایان به آلرژی اغلب در هضم غذا دچار مشکل می‌شوند. با مصرف هضم کننده‌های طبیعی مثل مواد غذایی پروبیوتیک می‌توانید تا حد زیادی به این مشکل غلبه کنید.

۹) خوراکی‌هایی مثل قند و لبنیات را که به آنها حساسیت دارید، شناسایی کرده و تا حد امکان از مصرف آنها پرهیز کنید.

۱۰) حتماً روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید.



تمیزی بیش از حد و آلرژی غذایی کودکان

متخصصان اطفال تاکید می گویند: تمیزی بیش از حد موجب ابتلای کودکان به آلرژی های غذایی می شود. نتایج یک آزمایش جدید از سوی یک متخصص هندی تبار در انگلیس آشکار ساخت که الگوهای زندگی بیش از بهداشتی و استریل باعث می شود که کودکان نسبت به غذاها و خوردنی های معمولی مثل شیر و نان واکنش های آلرژیک پیدا کنند. البته در بروز آلرژی غذایی عوامل دیگری چون تولد از طریق سزارین و مصرف آنتی بیوتیک در سالهای نخست زندگی دخیل هستند چرا که این فاکتورها روی سیستم ایمنی بدن تاثیر می گذارند. دکتر نیخیل تاپار متخصص بیمارستان گریت اورموند استریت در لندن به همراه دستیاران خود روی صدها کودک که ظرف یکسال به آلرژی های روده ای مبتلا شده بودند مطالعه و بررسی کردند.آلرژی غذایی می تواند به شکل یک واکنش خطرناک موسوم به anaphylaxis و همچنین به صورت اگزما یا خارش و قرمزی پوست بروز کند. مطالعات نشان می دهد که به طور معمول ۴ درصد از کودکان به آلرژی غذایی مبتلا هستند. این مواد غذایی آلرژی زا شامل شیرگاو، گندم، سویا، تخم مرغ، کیوی و سایر میوه ها یا سبزیجات هستند. کودکان مبتلا به این آلرژی با علائم ناخوشایندی چون دردهای شکمی و روده ای مواجه می شوند.



گیاهان مفید برای حساسیت

همان گونه که بعضی از گیاهان و میوه ها می توانند حساسیت زا باشند، گیاهان زیادی نیز وجود دارند که دارای خاصیت ضد حساسیت می باشند باید اضافه نمود که در موارد معدود، بعضی از گیاهان ضد حساسیت، خود ممکن است در برخی افراد ایجاد حساسیت نمایند.

از جمله گیاهانی که به طور معمول در دسترس می باشند و می توان آن ها را به طور مرتب مصرف نمود و یا در رژیم غذایی قرار داد، می توان به انگور، بادرنجبویه، خارمریم، دارچین، زردچوبه، شاه تره، نارنج، سیاه دانه، کندر، گل مغربی، درخت میخک و افدرا اشاره کرد.

در این قسمت مختصراً نحوه و میزان کاربرد تعدادی از آن ها به طور خلاصه شرح می دهیم در فصول بعدی به طور مفصل شرح داده خواهد شد.

انگور یا آب انگور را می توان در فصولی که وجود دارد به طور تازه مصرف نمود، البته مطالعه در این مورد بر روی کشمش انجام نشده، ولی به احتمال زیاد کشمش هم باید دارای این اثر باشد.

بادرنجبویه که از برگ آن استفاده می شود، گیاهی است با نام علمی Melissa Officinalis از خانواده ی نعناع است که از برگ آن استفاده می شود. می توان در هر نوبت ۵ گرم از برگ آن را به صورت دم کرده مصرف نمود. مصرف هر روز آن در حد ۵ تا ۱۰ گرم بلامانع است.

دارچین از گیاهان معروف و پُرمصرف می باشد که پوست ساقه ی درخت دارچین است. پوست را به صورت پودر در آورید (پودر قهوه ای رنگ).آن را می توان به اشکال مختلف مصرف نمود، حتی می توان به طور مستقیم پودر را با غذاها و مایعات مصرف

کرد. مصرف هر نوبت ۱ تا ۲ گرم می باشد و می توان تا روزی ۵ گرم و حتی بیشتر از آن نیز مصرف نمود. باید اشاره کرد که دارچین به ندرت می تواند در افراد ایجاد حساسیت نماید. زردچوبه پودر زردی است که همه آن را می شناسند و از ریشه گیاه زردچوبه به دست می آید. زردچوبه در ایران رویش ندارد و جزء اقلام وارداتی است. زردچوبه از گیاهان با ارزش و دارای خواص زیادی است که باید به طور مرتب در غذاها از آن استفاده نمود. مصرف زردچوبه تا روزی ۳ گرم برای افراد بالغ بلامانع است.زردچوبه دارای خواص ضد درد، ضد نفخ، ضد اسپاسم، ضد سرطان قوی، ضد التهاب، اشتهاآور، ضد حساسیت و ده ها خاصیت ارزنده دیگر است.

شاه تره گیاه بوته ای با برگ های نازک و ریز است که از مصرف بالایی در دنیا برخوردار می باشد. مهم ترین خواص شاهتره به عنوان حافظ کبد و درمان امراض پوستی است که از قدیم مورد استفاده بوده است.یکی از گیاهانی که به طور وسیع برای امراض کبد مصرف می شود، شاهتره است که به نام Fumitory در جهان مشهور می باشد.از دیگر خواص شاهتره اثر ضد حساسیت آن است.برای مصرف آن، میزان ۵ گرم از برگ را با یک لیوان آب به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه بجوشانید، سپس صاف کنید و قبل از سرد شدن بنوشید. مصرف شاهتره برای افراد بالغ تا روزی ۵ گرم بلامانع است.

آب نارنج از دیگر گیاهان ضد حساسیت است. آب نارنج را می توان با تمام غذاها مصرف نمود.آب نارنج در اثر ماندن ممکن است تلخ شود، لذا بهتر است تازه مصرف شود.گر چه عدد معینی برای مصرف روزانه ی آن داده نشده است. ولی مقدار زیاد آن ممکن است باعث تحریک معده شود. اما به نظر می رسد مصرف آن تا ۲ یا ۳ عدد در روز بلامانع باشد.

سیاهدانه نیز از گیاهان سودمند می باشد که خواص زیادی دارد.مهم ترین خواص سیاه دانه شامل اثرات ضد میکروب، ضد سرطان، ضد حساسیت، ضد ویروس، شیرافزا، ادرارآور، کاهش دهنده اوره خون، محرک سیستم ایمنی بدن، محافظ کبد، مقوی معده، محرک تنفس و اثرات دیگر است.

آلرژی غذایی

آلرژی غذایی عبارت است از واکنش پیش از اندازه دستگاه ایمنی به برخی غذاها یا موادی که معمولاً بی‌خطرند. این واکنش‌های نامطلوب ممکن است ارثی یا ناشی از یک نقص اکتسابی بیوشیمیایی باشند. علایم ممکن است در عرض چند دقیقه یا تا ۲ ساعت پس از خوردن آن غذای به خصوص بروز کنند. در بعضی موارد، امکان دارد علایم تا ۱ تا ۲ روز بعد نیز ظاهر نشوند.

علایم شایع:

- اسهال
- درد شکمی
- بثورات پوستی
- نفخ و باد شکم
- کهیر
- تورم صورت (به خصوص لب‌ها)
- خارش
- تورم دست‌ها و پاها
- آسم
- تهوع
- استفراغ
- سرفه
- سردرد میگرنی
- غش یا حالت نزدیک به غش

علل:

هر گونه غذا یا ماده‌ای که بلعیده می‌شود می‌تواند باعث بروز واکنش آلرژیک شود. غذاهایی که بیشتر باعث این حالت می‌شوند عبارتند از: شیر گاو، زرده تخم‌مرغ، گندم، سویا، بادام کوهی یا همان پسته شامی، ماهی، آجیل‌های درختی (مثل گردوی معمولی)، صدف دریایی، خربزه، کنجد، تخم آفتاب گردان، و شکلات.

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

خطر برای کسانی که مشکلات آلرژی دیگری نیز دارند بیشتر است. اگر در یکی از اعضای خانواده سابقه آلرژی غذایی وجود داشته باشد.

پیشگیری:

غذاهای مسئول ایجاد آلرژیی در خود را شناسایی نمایید و از آنها پرهیز کنید. معلوم شده است که شیرخورانی که غذای جامد برای آنها دیرتر شروع می‌شود کمتر به آلرژی غذایی دچار می‌شوند.

عواقب مورد انتظار:

آلرژی غذایی در شیرخواران معمولاً بعد از ۴-۲ سالگی برطرف می‌شود. بزرگسالانی که به بعضی از غذاها (به خصوص شیر، ماهی، صدف دریایی، یا آجیل) آلرژی دارند با احتمال بیشتری این آلرژی را برای سال‌ها حفظ می‌نمایند.

عوارض احتمالی:

- آنافیلاکسی (یک نوع آلرژی حاد و خطرناک که حین آن تنفس دچار مشکل شده، ضربان قلب نیر نامنظم شده، و فشارخون کاهش می‌یابد)
- واکنش شبیه کهیر
- آسم
- برونشیال
- التهاب روده‌ها
- ضایعات شبیه اگزما

درمان:

حذف غذاهای مورد شک از رژیم غذایی برای مدت دو هفته (یا تا زمانی که علایم آلرژی ناپدید شوند) و سپس اضافه نمودن غذاهای مورد شک به صورت تک تک به رژیم غذایی. به این ترتیب مشخص می‌شود که کدام غذاها در ایجاد آلرژی شما نقش دارند.

آزمایش تزریق پوستی گاهی ممکن است غذای مسئول آلرژی را شناسایی کند، اما کم نیستند مواردی که این آزمایش‌ها اشتباهاً غذاهایی که شما واقعاً به آنها آلرژی ندارید را به عنوان مسئول آلرژی غذایی معرفی کنند. بیمارانی که آلرژی غذایی شدیدی به یک نوع غذا دارند باید بسیار مراقبت باشند که از خوردن آن غذا پرهیز کنند. همیشه یک کیت که دارای سرنگ حاوی آدرنالین است را به همراه داشته باشید تا اگر احیاناً غذای آلرژی‌زا تصادفاً خورده شد و واکنش حاد و فوری رخ داد، از این سرنگ استفاده شود. یک دست‌بند یا گردن آویز مخصوص همراه داشته باشید که روی آن نوع آلرژی دقیقاً مشخص شده باشد.

داروها:

هیچ دارویی برای درمان آلرژی غذایی وجود ندارد، اما از بعضی از داروها می‌توان برای تخفیف یا رفع علایم استفاده نمود.

فعالیت:

هیچ محدودیتی برای آن وجود ندارد.

رژیم غذایی:

اجتناب از غذای مسئول آلرژی، یا مصرف آن به مقدار کم. برچسب غذاها را به دقت مطالعه کنید.

در صورت بروز شرایط زیر به پزشک خود مراجعه نمایید:

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دچار علایم خفیف تا متوسط آلرژی غذایی هستید. اگر شاهد یک واکنش شدید پس از خوردن غذا در یکی از همراهانتان هستید. در این شرایط فوراً درخواست کمک اورژانس نمایید

حساسیت های غذایی کودکان

کارشناسان دقیقا مطمئن نیستند که چرا بیشتر کودکان به بعضی از مواد غذایی حساسیت دارند. ولی آنچه مسلم است، این است که در حال حاضر تنوع غذایی کودکان خیلی بیشتر از قبل است. بعضی غذاها مانند شیر، تخم مرغ، گندم، سویا و بادام زمینی از مهمترین مواد حساسیت زا می باشند.

البته جای تعجب نیست که حساسیت به شیر گاو که یکی از اصلی ترین مواد شیر خشک است در بیشتر کودکان مشترک است. همچنین نوزادانی نیز که از شیر مادر تغذیه می کنند، دچار آلرژی می شوند، زیرا مواد سازنده شیر مادر و شیر گاو تقریبا یکسان است.

به طور کلی، حساسیت به شیر انواع مختلف دارد. بعضی از نوزادان ۳ تا ۶ ماهه که از شیر مادر تغذیه می کنند به یک نوع آلرژی مبتلا می شوند که در مدفوع آنها خون دیده می شود و معمولاً میزان حساسیت آنها در ۱۸ تا ۲۴ ماهگی برطرف می شود.

برخی دیگر تا زمانی که از شیر مادر تغذیه می کنند حساسیت دارند، ولی میزان آن پیشرفت نمی کند و علائم حساسیت آنها کاهش می یابد که معمولاً تا سن ۲ تا ۳ سالگی ادامه دارد.

سیستم ایمنی کودکان در مقابل این دو نوع آلرژی نسبت به پروتئین شیر بیش از حد حساس شد، ولی آنتی بادی Ige تولید نمی کند، بنابراین این گونه کودکان احتمال اینکه در آینده به حساسیت های دیگری دچار شوند، بسیار زیاد است.

نوع دیگر آلرژی در کودکان وجود دارد که در آن آنتی بادی های Ige زیاد تولید می شود و علائم بیماری معمولاً در دو قسمت از بدن دیده می شود. اگزما همراه با التهاب و درد معده، دیگری اگزما با آب ریزش دائمی از بینی. در حدود ۸۰ درصد آنها در سن ۶ سالگی حسیاست شان برطرف می شود. معمولاً حساسیت به شیر یک امری عادی است، ولی حساسیت به بادام زمینی خیلی خطرناک است، چون ممکن است هنگام بلع، مشکلات

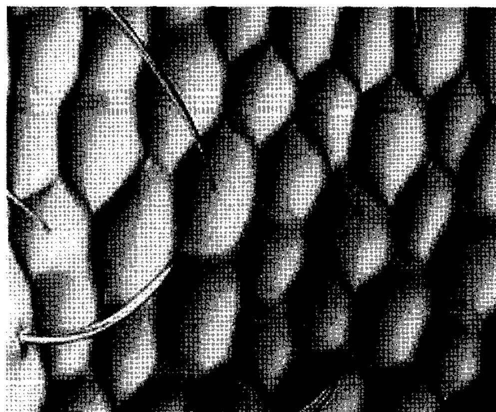
تنفسی ایجاد کند. خوشبختانه، امروزه امکانات زیادی برای کنترل آلرژی های مخصوص وجود دارد. اخیراً با تزریق یک آنتی بادی ضد Ige می توان از بروز این گونه حساسیت ها جلوگیری کرد.

کارشناسان استفاده از بادام زمینی یا کره بادام زمینی را تا قبل از ۲ سال توصیه نمی کنند. آنچه اهمیت دارد این است که نوع حساسیت را تشخیص دهید و تا آنجا که ممکن است از بروز آن جلوگیری کنید. با آزمایش خون و پوست نیز می توان نوع آلرژی غذایی را تشخیص داد.



مولکول جدید برای مقابله با آلرژی غذایی

دانشمندان موفق به کشف مولکول جدیدی شده اند که این مولکول از بدن در برابر آلرژی به مواد غذایی جلوگیری می کند به گفته محققان، این مولکول که اینترلوکین - ۱۲نام دارد، بر اساس مطالعات انجام شده در موش هایی که به حساسیت تغذیه ای دچار هستند. این مولکول به طور طبیعی مانع از بروز واکنش های آلرژیک و حساسیت به مواد غذایی می شود. دانشمندان انستیتو تحقیقات غذایی در این باره اظهار داشتند که این یافته ها یک هدف بالقوه برای پیشگیری یا درمان آلرژی ها به مواد غذایی ارائه می کند. در افرادی که مبتلا به آلرژی غذایی هستند، دستگاه ایمنی بدن در مقابل یک پروتئین غذایی به گونه ای واکنش نشان می دهد که آن را بیگانه و مضر می پندارد و در نتیجه آنتی بادی تولید می کند. در حالت های شدید افراد مبتلا به آلرژی غذایی گاهی ممکن است دچار واکنش های شدید حساسیتی شوند که زندگی آنها را تهدید کند. یکی از شناخته ترین نوع آلرژی های غذایی حساسیت به بادام زمینی است. شیوع این مشکل رو به افزایش است به طوری که امروزه از هر ۷۰ دانش آموز یک نفر به این نوع آلرژی مبتلا هستند. در حال حاضر هیچ روش درمانی برای این بیماری وجود ندارد و تنها راه کنترل این مشکل پرهیز از مصرف مواد غذایی آلرژی زا برای فرد است.



کدام خوردنی ها آلرژی را آغاز می کنند؟

کارشناسان تغذیه در آمریکا می گویند خوردنی‌هایی مثل موز، طالبی و گرمک و طالبی پوست زرد می‌توانند سبب بروز علائم آلرژی در افراد مستعد شوند.

دکتر فیل لمپرت تحلیل گر صنایع غذایی می گوید: به اعتقاد متخصصان بیماریهای آلرژیک، برخی از مواد غذایی سیستم ایمنی بدن را به این فکر می‌اندازند که باید دفاع خود را در برابر گرده‌ها، گرد و غبار و سایر مواد آلرژی زا آغاز کند و برخی از خوردنی‌های خاص این واکنش را بیدار می کنند.

دکتر لمپرت می گوید: از بین این خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های مشکل ساز و آلرژی زا می‌توان به پنیر، خامه ترش، شیر کره‌ای، غذاهای پخته و نان حاوی مخمر و سرکه، نوشیدنی‌های الکل دار، گوشت و ماهی دودی، گوشت و میوه خشک شده و سس سویا اشاره کرد.

تاکید شده است که اگر شما هم در هوای آزاد دچار واکنش‌های آلرژیک می‌شوید بهتر است که از خوردن این چند قلم غذا و نوشیدنی پرهیز کنید تا حساسیت‌های شما کاهش پیدا کند. در عوض برخی خوراکی‌ها مثل چای سبز به دلیل خاصیت ضد التهابی و آنتی اکسیدانی با مواد آلرژی زای محیطی مقابله می کنند

بروز آلرژی غذایی با مصرف ۸ غذا

کارشناسان تغذیه می گویند: بیش از ۹۰ درصد از آلرژی های غذایی با مصرف ۸ ماده غذایی عمده بروز می کند که تخم مرغ، شیر، گندم، سویا، ماهی، صدف و مغزهای روغنی از آن جمله هستند.

۷۰ درصد از مبتلایان به آلرژی غذایی دچار اختلالات گوارشی می شوند که این نوع از اختلالات به صورت اسهال، استفراغ، تهوع و نفخ شکمی بروز می کند. ۲۴ درصد نیز دچار عوارض پوستی می شوند که به صورت خارش و کهیر خود را نشان می دهد. ۴ درصد نیز به اختلالات تنفسی مبتلا می شوند که حتی ممکن است منجر به آسم شود. یک درصد نیز امکان دارد به سایر علایم دچار شوند.

این آلرژی ممکن است در نتیجه مصرف گوجه فرنگی، برخی سبزی ها و چاشنی هایی مانند فلفل بروز کند. علایم این آلرژی در اطراف دهان دیده می شود.

بهترین راه، حذف ماده غذایی است که به آن آلرژی داریم، البته ممکن است ماده آلرژی زا دارای برخی مواد مغذی باشد. در این شرایط باید مواد دیگر را جایگزین آن کنیم. اگر به شیر آلرژی داریم ممکن است در صورت ننوشیدن آن دچار کمبود پروتئین، کلسیم و ویتامین های A و B شویم. در این شرایط می توانیم شیر سویا بنوشیم. اما اگر به سویا نیز آلرژی داریم، می توانیم از ماهی های ریز با استخوان استفاده کنیم، علاوه بر آن انواع کلم ها و مغزها به ویژه بادام را می توانیم به عنوان جایگزین شیر مصرف کنیم.

اگر به علت آلرژی به تخم مرغ از این ماده غذایی استفاده نکنیم احتمال دارد بدن ما دچار کمبود آهن و پروتئین شود. البته معمولا آلبومین سفیده تخم مرغ آلرژی زاست بنابراین می توانیم زرده آن را در صورتی که دچار کلسترول خون بالا نیستیم، مصرف کنیم.

افرادی که به تخم مرغ آلرژی دارند ممکن است به مواد غذایی صنعتی نیز که برای تهیه آنها از این ماده غذایی استفاده می شود نیز آلرژی داشته باشد. بنابراین به آنان توصیه می کنیم که پیش از مصرف مواد غذایی صنعتی مانند بیسکویت برچسب آنها را مطالعه کنند.

از سایر گوشت های سفید به جای ماهی استفاده کنید یا اگر به نوع خاصی از ماهی آلرژی دارید آن را مصرف نکنید.

راه های تشخیص آلرژی غذایی در کودکان:

مادران می توانند هر یک هفته یکی از مواد غذایی آلرژی زا را از برنامه غذایی فرزند خود حذف کنند تا متوجه شوند که آیا فرزندشان به ماده خاصی آلرژی غذایی دارد یا نه.

اگر آلرژی غذایی منشأ ژنتیک داشته باشد در دوران شیرخوارگی بروز می کند به گونه ای که اگر مادر ماده غذایی آلرژی زا را بخورد علایم آلرژی در نوزاد ظاهر می شود. ممکن است کودک بین شش تا ۱۲ ماهگی نتواند برخی از مواد غذایی را تحمل کند بنابراین باید بین آلرژی و عدم تحمل غذایی تفکیک قایل شویم. اگر کودکی تا یکسالگی ماده غذایی خاصی را تحمل نکرد باید بعد از یک سالگی نیز آن ماده غذایی را به او بخورانیم چون اگر بعد از یک سالگی دچار علایم آلرژی شود مشخص می شود که او به ماده غذایی خاصی حساسیت دارد.

مغزهای روغنی: ممکن است برخی از این مغزها یا کنجد و برخی ادویه ها به سم «آفاتوکسین» آلوده باشند. این سم در درجه حرارت بالا از بین نمی رود. بنابراین در مصرف مغزها به ویژه پسته باید به این نکته توجه کرد که بوی کهنگی ندهد و تغییر رنگ نداده باشد، چون تغییر رنگ نشان دهنده انجام اکسیداسیون در آن است. سولفیت ها نیز ممکن است باعث ایجاد آلرژی شوند. در برخی از مواد غذایی مانند میوه های خشک سولفیت بیشتری وجود دارد. سیب زمینی های منجمد و مواد غذایی صنعتی که از رنگ های مصنوعی مجاز برای ساخت آنها استفاده می شود نیز دارای مقادیری سولفیت هستند.

گفتنی است که آلرژی غذایی با عدم تحمل غذایی تفاوت دارد. در آلرژی غذایی معمولا ایمونوگلوبین E افزایش می یابد. پاسخ بدن به افزایش ایمونوگلوبین بین یک دقیقه تا دوساعت بروز پیدا می کند. البته در مواردی بدن به ماده غذایی ۲ تا ۴۸ ساعت پس از مصرف آن واکنش نشان می دهد. آلرژی غذایی معمولاً ارثی است. ممکن است مادر و فرزند به مواد غذایی خاصی آلرژی داشته باشند. به عنوان نمونه ممکن است مادر نسبت به تخم مرغ آلرژی داشته باشد اما فرزند او به شیر حساس باشد.

لاتکس موجود در کیسه های پلاستیکی ممکن است به طور غیرمستقیم باعث ابتلا به آلرژی شود. در ساختمان لاتکس ۳۵ نوع پروتئین به کار رفته است و زمانی که مواد غذایی در کیسه های پلاستیکی نگهداری می شود پروتئین لاتکس وارد ماده غذایی می شود. از سوی دیگر زمانی که نوشابه ها و آب های معدنی در فریزر یا جایخی یخ زده می شوند پروتئین ظروف آن ها به نوشابه و آب نفوذ می کند.

اگر قصد استفاده از کیسه های پلاستیکی برای نگهداری مواد غذایی در فریزر را دارید باید مواد غذایی را در کیسه های استاندارد مخصوص فریزر قرار دهید.

پیشگیری از آلرژی غذایی

اصلاح شیوه زندگی و درمان های خانگی:

یکی از راه های جلوگیری از یک پاسخ آلرژیک دوری کردن کامل از غذاهایی است که این علایم و نشانه ها را به وجود می آورند.

به دانسته خود اکتفا نکنید. همیشه برچسب غذاهای صنعتی را برای اطمینان از این که حاوی ماده ی حساسیت زا نباشند، بخوانید. حتی اگر مطمئن هستید که ترکیبات آن غذا را می دانید، باز هم برچسب را بررسی کنید. برخی مواقع ترکیبات تغییرمی کنند. چنانچه غذا حاوی هر یک از ترکیبات معمول حساسیت زا باشد، روی برچسب های غذایی باید به طور واضح لیست شوند. برای اجتناب از مصرف ۸ اصلی آلرژن های غذایی با دقت برچسب ها را بخوانید: شیر ـ تخم مرغ ـ بادام زمینی ـ مغزهای درختی ـ ماهی ـ صدفداران ـ سویا و گندم.

وقتی در مورد غذایی تردید دارید، فقط تشکر کرده و آن را رد کنید. در رستوران و اجتماعات، شما همیشه در معرض خطر احتمال دریافت یک غذای حساسیت زا هستید. بسیاری از مردم از اهمیت یک پاسخ آلرژیک غذایی بی خبرند و نمی دانند که مقدار خیلی

کمی از یک غذا می تواند باعث واکنش های شدید در برخی افراد شود. اگردر مورد این که غذا حاوی یک ترکیب حساسیت زا برای شما است، تردید دارید، کاملاً آن را رد کنید.

افراد مراقبت کننده را نیز در این مسئله درگیر کنید. اگر کودک تان حساسیت غذایی دارد، ازنزدیکان، پرستار بچه، مربی یا مراقبین دیگر درخواست کمک کنید. مطمئن شوید که آن ها می دانند چه قدر برای کودک تان مهم است که از غذاهای حساسیت زا دوری کند وهم چنین این که در مواقع اورژانسی چه باید بکنند.

جایگزین های دارویی

تحقیقات در زمینه جانشین های درمانی برای آلرژی غذایی محدود هستند. اگرچه بسیاری از افراد در این زمینه تلاش کرده و ادعا می کنند که برخی درمان های جایگزین کمک کننده اند.

داروهای گیاهی:

تعداد کمی از مطالعات اثرات مثبت داروهای گیاهی را مثل برخی ترکیبات دارویی چینی، در کاهش علائم و پیشگیری از آنافیلاکسی نشان داده اند. اگر چه هنوز هیچ دلیل قابل اعتمادی بر این مسئله وجود ندارد. به علاوه، نگرانی هایی در مورد کیفیت برخی ازاین داروهای گیاهی چینی وجود دارد. در مورد مصرف این داروها حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

طب سوزنی و ماساژ درمانی:

تحقیقات دانشگاهی اندکی در مورد اثربخشی طب سوزنی برای درمان آلرژی غذایی وجود دارند و این مطالعات فواید روشنی را در مورد این روش ها نشان نداده اند. اگرچه برخی از افراد معتقدند که این روش های درمانی به برخی از مشکلات سلامتی آن ها، مثل حساسیت ها، کمک می کند.

رژیم های غذایی خاص:

در گذشته، رژیم های غذایی دوره ای که طی آن باید از برخی غذاهای خاص طی یک دوره خاص اجتناب می کردید، به عنوان یک روش درمانی حساسیت غذایی در نظر گرفته می شد. هیچ شواهدی مبنی بر اثربخشی این رژیم ویا رژیم های مشابه در حساسیت غذایی وجود ندارد. تنها روش غذایی اثبات شده برای عمل این است که به طور کامل از غذاهای محرک آلرژی دوری کنید.

پیشگیری:

بهترین راه پیشگیری از یک واکنش آلرژیک، شناخت و اجتناب از غذاهایی است که این علائم را ایجاد می کنند. برای برخی از افراد این مشکل فقط یک مساله ناراحت کننده است، اما برخی دیگر آن را با مشکلات جدی تری تجربه می کنند. برخی از مواد غذایی آلرژی زا می توانند زمانی که به عنوان جزئی از غذایی در یک بشقاب غذا باشند، به خوبی در بین دیگر اجزا پنهان گردند. این اتفاق به ویژه در رستوران ها و دیگر محافل اجتماعی رخ می دهد.

اگر شما دچار یک حساسیت غذایی هستید، موارد زیر را رعایت کنید:

۱) بدانید که چه می خورید و چه می نوشید. مطمئن شوید که برچسب غذایی را با دقت خوانده اید.

۲) اگر تا به حال یک واکنش شدید آلرژیک داشته اید، یک بازوبند یا گردنبند پزشکی داشته باشید که در موارد حمله ی آلرژیک یا شرایطی که قادر به برقراری ارتباط نیستید، دیگران متوجه حساسیت غذایی شما شوند.

۳) در مورد تجویز اپی نفرین اورژانسی(آدرنالین) با پزشک خود صحبت کنید.

۴) اگر آسم دارید، هنگام صرف غذا در رستوران حتماً از این که به غذا سولفات اضافه نشده باشد مطمئن شوید. هنگام خرید مواد غذایی حتما برچسب روی محصولات را به دنبال واژه های سدیم بی سولفات، پتاسیم بی سولفات، سدیم سولفات و پتاسیم متا بی سولفات چک کنید.

۵) وقتی در جایی بیرون منزل غذا می خورید مطمئن شوید که میزبان شما کاملاً از حساسیت غذایی شما باخبر است و لازم است که شما ۱۰۰ درصد از این که غذا حاوی ترکیب حساسیت زا برای شما نیست مطمئن باشید. هم چنین، از ناخالصی ها و آلودگی های غذایی در آشپزخانه آگاه باشید. مطمئن شوید که غذا روی سطوح یا تابه های حاوی غذای حساسیت زا تهیه نشده است.

*** اگر کودک شما حساسیت غذایی دارد، اقدامات حیاتی زیر را برای اطمینان از سلامت او انجام دهید:

۱) حساسیت غذایی کودک تان را به اشخاص مهم اطلاع دهید. با مراقبین کودک تان، پرسنل مدرسه، والدین دوستان فرزندتان و دیگر بزرگسالانی که به نوعی با کودک شما در ارتباط هستند، صحبت کنید. تاکید کنید که حساسیت غذایی می تواند یک پاسخ تهدید کننده ی حیات باشد و به عملکرد سریع نیاز دارد.

۲) مطمئن شوید که کودک تان می داند که در مواقع واکنش نشان دادن به یک غذا باید سریع اعلام کمک نماید.

۳) علائم حساسیت غذایی را توضیح دهید. به افراد بزرگسالی که با کودک تان در ارتباط هستند آموزش دهید که چگونه علائم و نشانه های یک پاسخ آلرژیک را تشخیص دهند.

۴) یک برنامه عملی بنویسید. برنامه شما باید نحوه مراقبت از کودک تان را در زمان بروز یک پاسخ آلرژیک شرح دهد. یک کپی از این برنامه برای پرستار، مدرسه کودک تان و کسانی که مراقبت از او را به عهده دارند تهیه کنید.

۵) برای کودک تان یک بازوبند یا گردنبند هشدار پزشکی تهیه کنید. دراین بازوبند علائم حساسیت کودک تان لیست شده و شرح می دهد که دیگران در موارد اورژانسی چه اقدامات اولیه ای را باید انجام دهند.

حساسیت پوستی

پوست به طور طبیعی بوسیله یاخته های شاخی شکلی که به طور فشرده‌ای کنار هم قرار دارند با بهره گیری از خاصیت ارتجاعی از آسیب‌های گوناگون محافظت می‌شود. خاصیت ارتجاعی لایه شاخی با میزان آب آن فرق می کند، یعنی با تبخیر آب و همچنین برداشت چربی روی آن (که رطوبت پوست را نگه می‌دارد) این خاصیت کاهش می‌یابد. مواد چربی‌زدا مانند صابون اگر در مدت کوتاه و به طور زیاد بکار روند سبب پدید آمدن خشکی، قرمزی، تحریک و شکاف روی پوست می‌شوند. موادی را که با پاره کردن یا از بین بردن لایه شاخی سبب التهاب و آماس پوست می‌شوند مواد محرک می‌نامند. چنانچه حساسیت پوستی به دنبال عوامل بیرونی باشد (مانند حساسیت به سیمان) آن را درماتیت می گویند و اگر عامل بیرونی نقشی در ایجاد آن نداشته و آماس، ناشی از عوامل درونی و زمینه‌ای باشد آن را اگزما می‌نامند. دانشمندان ایرانی در دوران گذشته نیز با این دو بیماری آشنایی داشته و به آن سودا می گفتند. واکنش‌های پوستی در این بیماری سبب باد کردن و پاره شدن یاخته‌های پوستی می‌شود. به دنبال آن پوست دچار قرمزی و تورم شده و بر روی محل دلمه و کبره می‌بندد. سرانجام محل التهاب، دچار پوسته ریزی شده و ضایعه بهبود می‌یابد.

درماتیت تماسی:

این نوع التهاب پوست در نتیجه حساسیت به موادی که از بیرون با پوست در تماس قرار می گیرند پدید می آید. ماده حساسیت‌زا، از راه مجاری عرق و ریشه‌های مو به درون لایه شاخی پوست نفوذ کرده و در آنجا با مواد درونی ویژه‌ای ترکیب شده و تشکیل یک پادژن فعال می‌دهد که سبب آشکارشدن حساسیت می‌شود. در تماس‌های بعدی با ماده حساسیت‌زا، آماس شدیدتری رخ می‌دهد. همیشه زمان نهفته‌ای بین نخستین تماس با آخرین ماده حساسیت‌زا و پیشرفت بعدی حساسیت وجود دارد.

این زمان نهفته می‌تواند کوتاه مدت (چند روز) یا درازمدت (چندین سال) باشد. پس از این زمان، تمام پوست فرد نسبت به ماده حساس می گردد. مواد گوناگونی توانایی ایجاد حساسیت با درجات متفاوتی را دارند. البته حساسیت افراد به این مواد هم فرق می کند. پیش از بلوغ، درماتیت تماسی کمیاب است، البته پوست تن نوزادان و شیرخوران و همچنین افراد پیر بسیار حساس بوده و پس از برخورد با مواد حساسیت‌زا، آماس پوستی بیشتری روی می‌دهد. لازم به یادآوری است که هیجان و فشارهای روانی در نمایان شدن درماتیت نقش بسزایی دارند.

مواد مستعد کننده:

صابون و دیگر مواد شوینده (مایع ظرفشویی، گرد لباسشویی) با زدودن چربی از روی لایه شاخی پوست، باعث خشکیدگی بیش از حد و آسیب به پوست می‌شوند. در این مرحله پوست خشن و شکافدار بوده که نشانه یک درماتیت خفیف می‌باشد. آهک و سیمان هم بدین روش عمل می کنند. عامل دیگری که نقش مهمی دارد، صدمات خفیف و مداوم است. در نواحی از بدن انسان که فشار یا مالش بیش از حد است مانند چین زیر بغل و کشاله ران، درماتیت بیشتری روی می‌دهد.

مواد حساسیت زا:

برخی فلزات مانند نیکل و کروم که در بند ساعت و سگگ کمربند بکار می‌رود توانایی حساسیت آفرینی دارند.

مواد آرایشی:

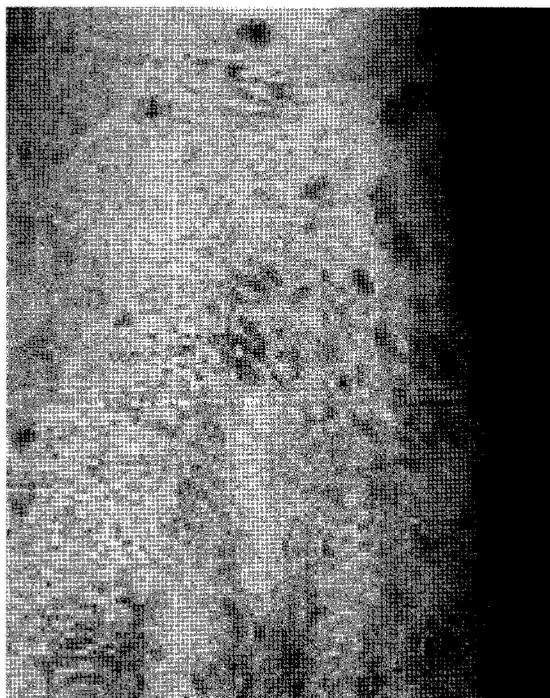
رنگ مو، پودر صورت، کرم، روژ گونه و لب نیز قادر به ایجاد حساسیت درمحدوده چهره می باشند. اگرچه ممکن است بیمار سال ها آنها را به کار برده باشد و نشانه ای از حساسیت نبیند زیرا ممکن است چندین سال طول بکشد تا بیمار به آن حساس گردد.

لاک ناخن نیز یکی دیگر از این مواد می‌باشد. البته ناخن از یاخته های مرده تشکیل شده و واکنشی نشان نمی دهد. اما در کناره گردن، چانه و پلک ها که ممکن است به طور اتفاقی در تماس با ناخن لاک زده قرار بگیرد واکنش آماسی دیده می‌شود.

حساسیت نسبت به مواد گوناگون موجود در پوشاک بویژه لباس‌هایی که از الیاف مصنوعی تهیه شده‌اند و نیز مواد رنگی بکار رفته در آنها سبب درماتیت می گردد. گرد و غبار از دیگر موادی است که توانایی حساسیت زایی دارد. این مورد بویژه در کارمندانی که در کتابخانه یا بایگانی کار می کنند و با کتاب ها و پرونده‌های پر از گرد و خاک سر و کار دارند دیده می‌شود.

حساسیت متقاطع:

حساسیت نسبت به مواد شیمیایی اختصاصی بوده اما گاهی مواقع بدن توانایی تشخیص بین مواد شیمیایی که ساختمان نزدیکی با هم دارند را ندارد؛ بدین ترتیب ممکن است خانمی که نسبت به رنگ مو حساسیت دارد، هنگامی که از پمادها و داروهای سولفانامیدی استفاده می کند (این دو ماده از نظر ساختمان شیمیایی به یکدیگر شباهت دارند) التهاب پوستی رخ دهد. در صورتی که در گذشته هیچ سابقه استفاده از این پمادها را نداشته است. این گونه حساسیت را حساسیت متقاطع می گویند.



حساسیت پوستی و وراثت

اگزمای دست بسیار شایع است. این بیماری در اکثر مردم ابتدا به صورت زبری و خشکی دست‌ها شروع شده و تبدیل به ضایعات قرمز رنگ و ملتهب و پوسته پوسته می‌شود که با خارش همراه است.

عوامل زیادی می‌توانند به پوست دست آسیب برسانند. تماس زیاد با آب و هوای خیلی خشک، صابون‌ها، مواد پاک کننده، پودرهای رختشویی، حلال‌ها، مواد شیمایی، دستکش‌های لاستیکی و حتی مواد به کار رفته در کرم‌ها و فرآورده‌های بهداشتی می‌توانند اگزمای دست ایجاد کنند.

وقتی پوست قرمز و خشک شد، حتی مواد بی‌ضرری مانند آب و محصولات بهداشتی نوزادان (کرم و شامپوهای بچه) هم می‌توانند موجب تحریک بیشتر پوست و بدتر شدن ضایعه شوند.

مشاوره با پزشک و پیدا کردن اینکه کدام ماده مورد مصرف در زندگی روزانه باعث پیدایش این مشکلات شده است بسیار اهمیت دارد و تغییر دادن مواد مصرفی یا خودداری از تماس با ماده حساس کننده، موجب کمتر شدن مشکل پوست می‌شود.

زمینه پیدایش واکنش‌های حساسیت پوستی، معمولاً از پدر و مادر به فرزندان به ارث می‌رسد. افرادی که استعداد ابتلا به این واکنش‌ها را دارند، ممکن است سابقه ابتلا به تب یونجه (حساسیت فصلی به گرده گیاهان) و یا آسم را هم داشته باشند.

این افراد حتی ممکن است به بعضی از مواد غذایی هم حساسیت داشته باشند یا دچار حالتی باشند که اصطلاحاً درماتیک آتوپیک یا اگزمای سرشتی نامیده می‌شود. پوست این افراد پس از تماس با بسیاری از مواد که در حالت عادی برای سایر مردم آزار دهنده نیست، دچار قرمزی، خارش و سایر علایم حساسیت می‌شود.

پوست و بیماری های آن

لیکن پلانلیکن پلان

بیماری التهابی پوستی ـ مخاطی است که با یک سری ضایعات پوستی و خارش شدید شناخته می شود. شایع ترین سن بروز ۳۰ تا ۶۰ سالگی می باشد. علت بیماری ناشناخته است. چندین علت را در این بیماری دخیل می دانند که اختلال ژنتیکی به صورت درگیری سیستم ایمنی بدن هسته اصلی این علل می باشد.

مناطق درگیرپوست:

انواع و اقسام ضایعات پوستی در این بیماری دیده می شود، ولی شایع ترین آن به صورت پاپول یا برجستگی های بنفش رنگ است که در ابتدا قرمز هستند و بیشتر در مچ دست، پایین ساق پا، و روی ساعد به صورت قرینه دیده می شوند البته در جاهای دیگر بدن نیز می توانند دیده شوند.

مخاط:

در داخل دهان به صورت لکه های سفید خاکستری و بنفش رنگ معمولاً بدون علامت و گاهی با ضایعات برجسته و در موارد نادر با زخم های سطحی دهان همراه با درد دیده می شوند. حس خارش وقتی خفیف باشد تا حدی لذت بخش است ولی در موارد شدید بسیار رنج آور است به حدی که حتی شخص مبتلا را وادار به خودکشی می کند. خارش ممکن است منحصر به یک فرد باشد و یا در عده ای از افراد یک خانواده یا مدرسه و غیره پیدا شود.

ناخن:

درگیری ناخن نیز در این بیماری دیده می شود که به صورت شکنندگی و حفره حفره شدن ناخن و ضخیم شدن صفحه ناخن و یک سری تغییرات دیگر دیده می شود.

مو:

در این بیماری ریزش مو در فعالیت بیماری شایع است و در مواردی ریزش مو دائمی بوده و باعث کچلی دائمی می گردد.

درمان و مراقبت های لازم:

درمان های متفاوت و متعددی در این بیماری تجویز می شود از آنتی بیوتیک ها گرفته تا ویتامین ها، استروئید و داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی که باید تحت نظر پزشک متخصص تجویز شوند. این بیماری خوش خیم است و در مواردی بدون درمان بهبودی حاصل می شود.چون بعضی از داروها و تماس با بعضی مواد شیمیایی در بروز آن نقش دارند در صورت مشخص شدن مورد خاص باید از آن اجتناب نمود.

سالک

بیماری عفونی است که انواع گوناگون دارد و پوست، مخاط و احشاء بدن را درگیر می کند. ضایعه آن حدود یک سال طول می کشد و سپس بهبود می یابد، و جای زخم بر جای می گذارد. عامل ایجاد سالک «لیشمانیا» نامیده می شود که یک موجود تک سلولی است (جزء باکتری ها نیست و انگل محسوب می شود).

لیشمانیا در بدن موش زندگی می کند. یک نوع پشه بسیار کوچک به نام پشه خاکی موش را می گزد و این انگل وارد بدن پشه می شود. این پشه کوچک که قدرت پرواز زیادی هم ندارد چنانچه شخصی را نیش بزند، این موجود تک سلولی یعنی لیشمانیا وارد پوست شخص شده و بیماری سالک را به وجود می آورد. سالک پوستی به دو صورت خشک و مرطوب دیده می شود. سالک خشک در بهار و اوایل تابستان شیوع دارد.

ابتدا محل گزش پشه خاکی، به صورت یک برجستگی کوچک روی پوست است ولی بعداً به صورت زخم در می آید که قطر آن به چند سانتیمتر هم ممکن است برسد این ضایعات درد و خارش ندارند. پس از حدود یک سال این ضایعه خوب می شود و جای زخم (جای سالک) از خود باقی می گذارد. چون پشه خاکی بیشتر صورت و دست ها را که در معرض اوست نیش می زند، محل سالک بیشتر در این مناطق است.

پیشگیری از سالک:

سالک واکسن مؤثر تأیید شده برای معرفی عمومی ندارد. استفاده از پشه بند پارچه ای که پشه خاکی نتواند از آن عبور کند مفید است. طول یک پشه خاکی حدود دو تا سه میلیمتر است.

خارش

خارش هم مانند درد حسی است نامطبوع و به منزله استمداد پوست برای خلاصی از شر عوامل نامساعد بیرونی یا درونی یا پاره ای از امراض پوستی است. این حس، شخص را از طریق رفلکس نخاعی وادار به عمل خاراندن می کند. عمل خاراندن گاه حالت نرم و نوازش گونه داشته با کف دست صورت می گیرد مانند کهیرهای خفیف؛ و گاهی حالت خراشاندن و تخریبی دارد مانند پروریگو که درآن شخص پوست را زخمی می کند تا از آن خون خارج شود و این عمل با ناخن و یا وسایلی خشن مانند مسواک و برس صورت می گیرد. خارش در اگزمای آتوپیک از این نوع می باشند. گاهی خارش خیلی شدید و همراه حس سوزش ودرد می گردد که نمونه آن را در بیمار دورینک می بینیم و عکس العمل خاراندن در اینجا بلافاصله منجر به پاره شدن تاول های ریز بیماری می شود. حس خارش ، مخصوص پوست و نیمه مخاط های سنگفرشی مانند بینی و حلق و چشم و قسمت فوقانی دستگاه تنفسی است. حس خارش توسط رشته های عصبی آزاد و بدون میلینن که در حد فاصله بین درم (لایه زیر پوست) و اپیدرم (لایه روی پوست) قرار دارند،

گرفته و منتقل می شود. حس خارش وقتی خفیف باشد تا حدی لذت بخش است ولی در موارد شدید بسیار رنج آور است به حدی که حتی شخص مبتلا را وادار به خودکشی می کند. خارش ممکن است منحصر به یک فرد باشد و یا در عده ای از افراد یک خانواده یا مدرسه و غیره پیدا شود. اگر خارش دسته جمعی باشد احتمالاً مربوط به گال یا سایر بیماری های انگلی می باشد. خارش مهمترین علامت ذهنی (سوبژکتیو) بیمارهای پوستی است. خارش در غیاب علایم پوستی ممکن است نشانه بیماری های داخلی باشد مانند بیماری های هورمونی، کبدی، کلیوی، خونی و ... یا ممکن است جنبه عصبی داشته باشد مثل خارش در دپرسیون و نِوروزها(NEUROSIS) و خارش در فوبی ها (نوعی ترس) و پسیکوزها.

حس خارش توسط گیرنده ها گرفته شده و به عقده های عصبی پشتی نخاع همان طرف می رسد و سپس از آنجا به شاخ خلفی همان طرف رفته و در شاخ خلفی، نورون عوض کرده و سپس به طرف مقابل می رود و بعد از طریق رشته های اسپینوتالامیک به تالاموس رفته و از آنجا به کورتکس مغز می رسد. خارش فیزیولوژیک خفیف و گذرا است و ممکن است منجر به خاراندن نگردد، برعکس خارش پاتولوژیک شدید و سبب خاراندن می گردد. خارش ممکن است محدود به منطقه خاصی باشد یا ژنرالیزه باشد. مثلاً پسوریازیس و اگزمای سبورئیک مربوط به پوست سر است و آلرژی های موجود در هوا و مواد آرایشی و لاک ناخن در پلک ها ایجاد حساسیت می کند.

بهترین درمان خارش

همه ما تا به حال دچار خارش شده ایم. این مشکل شایع گاهی آنقدر شدید می شود که حتی پزشکان نیز در درمان آن ناتوان می شوند. خارش در حقیقت نوعی احساسی است که فرد را وادار به خاراندن به عنوان نوعی واکنش می کند. هرچند همه ما می دانیم در ناراحتی هایی که با خارش همراه هستند، خاراندن چاره کار نیست، برعکس پوستی که

خود به خود تحریک می شود، با خاراندن آسیب بیشتری می بیند. اما با این وجود چاره ای جز خاراندن نداریم.

بسیاری معتقدند احساس خارش غیرقابل تحمل تر از احساس درد است. خارش ممکن است به صورت محدود یا منتشر، موقتی یا مداوم باشد.

علت واقعی خارش، اغلب ناشناخته است. اما به طور کلی خارش ناشی از تحریک اعصاب پوستی است. خارش می تواند علامتی از یک بیماری پوستی و یا یک بیماری داخلی یا مسائل عصبی روانی و یا ترکیبی از این حالات باشد. بیماری های کبدی، یرقان های انسدادی، دیابت، کم کاری و پرکاری تیروئید، کم خونی، فقر آهن،

بعضی بیماری های انگلی و بعضی سرطان ها می توانند سبب خارش شوند.

از شایع ترین علل خارش، نارسایی کلیه است که موجب خارش های شدید و غیرقابل کنترل می شود. واکنش حساسیتی نسبت به فلزی خاص، عطر و اسانس، التهاب مزمن پوست و نیش حشرات و بیماری های پوستی شدید مانند اگزمای پوستی نیز می تواند با خارش همراه شوند.

۱) نخستین اقدام برای برطرف کردن احساس خارش، استفاده از پمادها و کرم هایی است که مواد موثر در برطرف کردن خارش دارند. می توان برخی از این پمادها را بدون نیاز به نسخه پزشک از داروخانه ها تهیه کرد. همچنین کمپرس آب یخ یا آب و سرکه می تواند خارش را تسکین دهد.

۲) چنانچه احساس خارش بیش از ۲ روز ادامه پیدا کند، باید به پزشک مراجعه کنید، چون ممکن است به بیماری های پوستی مبتلا شده باشید.

۳) پوست خود را مرطوب نگه دارید. پوست بسیار خشک به آسانی دچار خارش می شود.

۴) برای شستن بدن بهتر است از مواد شوینده بدون عطر یا از لوسیون ها و محلول های شوینده استفاده شود. همچنین هرقدر زمان شستشو کوتاه تر و آب خنک تر باشد، بهتر است. پس از شستشو هم می توانید از کرم ها یا لوسیونهای

مرطوب کننده استفاده کنید.

۵) در برخی موارد به علت گرمای هوا و افزایش درجه حرارت بدن، خارش بروز می یابد یا تشدید می شود که با خوردن مایعات فراوان و خنک کردن پوست می توان آن را برطرف کرد.

۶) سرخود هیچ دارویی را مصرف نکنید. برخی از داروها، خود می توانند سبب خارش شوند. استامینوفن کدیین را که بسیاری فراوان و سرخود مصرف می کنند، مثل سایر داروهای مخدر می تواند سبب خارش شود.

۷) پوشیدن لباس های سبک و نخی و غیرچسبان و قرار گرفتن در محیط خنک در کاهش خارش موثر است.

۸) گاهی می توان با تجویز پزشک از پمادهای موضعی مثل ترکیبات کالامین یا کورتون ها استفاده کرد. در نظر داشته باشید مصرف داروهای خوراکی ضد خارش حتماً باید توسط پزشک تجویز شود.

۹) در برخی بیماران، خارش هیچ علت پوستی یا داخلی ندارد، بلکه خارش عصبی دارند. در این گروه، مصرف داروهای آرامبخش با تجویز پزشک کمک کننده است.

۱۰) همیشه از ضدآفتاب استفاده کنید، زیرا آفتاب نیز یکی از علل خارش است. آفتاب سوختگی پوست، خود همراه با خارش است. از آن گذشته، آفتاب، پوست را خشک می کند که این نیز خود موجب خارش می شود حتی در فصول پاییز و زمستان بویژه در شرایط برفی نیز به دلیل انعکاس نور باید از ضدآفتاب استفاده شود; چراکه می تواند خشکی پوست را تشدید کند.

التهاب پوست (درماتیت)

عبارت التهاب پوست کاملاً غیراختصاصی است و برای توصیف التهاب سطحی پوست که با خارش، قرمزی، و اغلب تاول‌های کوچک در اوایل بیماری، مشخص می‌شود

و به دنبال آن تورم، تراوش از ضایعه، رویه بستن، و پوسته پوسته شدن به‌ویژه در صورت خاراندن، ایجاد می‌شود. اگزما عبارتی است که معمولاً در صورت اغلب بودن تاول‌های کوچک به‌کار می‌رود.

التهاب پوست علل بسیار متعددی دارد. ساده‌ترین طبقه‌بندی علل آن را به داخلی و خارجی تقسیم می‌کند.

فرآورده‌های زیر معمولاً برای درمان بیماری‌های پوستی به‌کار می‌روند:

پمادها:

این فرآورده‌ها حاوی آب بسیار کمی هستند و چرب به‌نظر می‌رسند. وازلین از مثال‌های این فرآورده است. این مواد برای چرب کردن پوست به‌ویژه در ضایعات پوسته‌دار، رویه بستن زخم، یا ضخیم شدن پوست به‌کار می‌روند. این مواد بهتر است برای حفظ رطوبت روی پوست مرطوب استفاده شوند. در صورت باز بودن پوست مثلاً در زخم‌ها، مصرف پمادها اغلب قابل قبول‌تر از کرم‌ها هستند.

کرم‌ها:

این مواد، مخلوط معلق روغن و آب هستند که هنگام مالیدن به پوست محو می‌شوند. این فرآورده به‌علت چربی کمتر اغلب نسبت به پماد احساس بهتری ایجاد می‌کنند.

لوسیون‌ها:

این مواد مخلوط معلق پودرها (مثل لوسیون کالامین) یا روغن‌ها (مثل لوسیون‌های کورتیکواستروئید) در مایع زمینه‌ای آب یا الکل هستند. لوسیون‌ها خنک‌کننده‌اند و به خشک کردن پوست ملتهب کمک می‌کنند.

محلول‌ها:

مخلوط همگن دو یا چند مایع است. این مواد در صورت دارا بودن الکل خشک‌کننده هستند.

بیماری عمومی:

بیماری‌های عمومی متعددی وجود دارند که بنا به دلایلی که به‌خوبی روشن نیست، با خارش عمومی همراه هستند. این بیماری‌ها عبارتند از: بیماری قندی که به‌خوبی مهار نشده باشد، بیماری کلیوی، زردی، پرکاری غده ی پاراتیروئید، کم‌کاری تیروئید، تومور غدد لنفاوی، پلی‌سیتمی حقیقی. اختلالات روانی زمینه‌ساز بسیاری از موارد خارش هستند، ولی قبل از نسبت دادن اختلالات روانی به بیمار بیچاره و کلافه از خارش باید بیماری‌های قابل علاج فوق با دقت کنار گذاشته شوند.

خارش:

خاراندن یکی از شیرین‌ترین و قابل دسترس‌ترین موارد خشنودی در طبیعی است. هیچ‌کس به درستی نمی‌داند که چرا خارش ایجاد می‌شود. خارش مانند درد نشانگر این است که باید کاری انجام شود (حتی اگر آن کار تنها خاراندن باشد).

خارش موضعی:

خارش با اکثر ضایعات اولیه ی پوست همراه است و تقریباً همیشه با تمامی اشکال التهاب پوستی تماس همراهی دارد.

خارش عمومی:

خارش عمومی اغلب یک مسئله پیچیده است که نه تنها با بیماری‌های مختلف پوست و خشکی پوست بلکه با بیماری‌های عمومی متعددی همراه است. بیماری‌های اولیه پوست تقریباً همیشه با بثورات همراه هستند که نشانگر منشاء خارش است. با این حال در خشکی پوست و بیماری‌های عمومی ممکن است نشانه یا علامتی ظاهر نشود.

ضایعات پوستی

ضایعات اولیه: اینها اولین ضایعاتی هستند که هنگام گرفتاری پوست به یک بیماری یا آسیب‌دیدگی، ظاهر می‌شوند.

ماکومل:

یک لکه ی مسح، بدون برجستگی، و تغییر رنگ یافته که قطر آن معمولاً کمتر از نصف اینچ (۱/۲۵ سانتی‌متر) است. نمونه های آن عبارتند از: کک و مک و خال‌های بدون برجستگی. به ضایعات بزرگتر از نیم‌اینچ لکّه (Patch)، می گویند.

پاپول: ضایعات برجسته‌ای که قطر آنها کمتر از نیم‌اینچ است. نمونه های آن عبارتند از: زگیل‌های کوچک، کهیر، و گزیدگی حشرات. به ضایعات برجسته ی بزرگ تر پلاک می گویند.

عقده (ندول):

ضایعات سفتی که روی پوست یا زیر آن لمس می‌شوند و قطر آنها معمولاً بیشتر از نیم اینچ است. نمونه های آن عبارتند از: غدّه‌های چربی کوچک و عقده‌های لنفاوی.

تاول‌های کوچک (وزیکول):

ضایعات برجسته‌ای که حاوی مایعی شفاف هستند و قطر آنها معمولاً کمتر از یک‌چهارم اینچ است. ضایعات بزرگتر را تاول می گویند. وزیکول و تاول اغلب به‌علت تماس با گیاه پاپیتال، گزیدگی حشرات، آفتاب‌سوختگی و التهاب پوستی تماسی ایجاد می‌شود.

جوش چرکی (پوستول):

ضایعه‌ای مشابه وزیکول یا تاول که حاوی چرک است. جوش‌های چرکی معمولاً زمانی ایجاد می‌شوند که تاول‌ها عفونی شوند.

تورم پوست:

یک ضایعه ی برجسته زودگذر (کهیر) که در اثر تورم (خیز) موضعی پوست، معمولاً به‌علت واکنش حساسیتی، مثل گزیدگی حشرات یا بثورات داروئی، ایجاد می‌شود.

ضایعات ثانویه:

وقتی ضایعات اولیه مثلاً در اثر تکامل طبیعی یا ضربه تغییرشکل دهند، ضایعات ثانویه ایجاد می‌شوند.

ضایعات پوسته‌دار:

اینها ضایعات پر از پوسته ی ناشی از بافت روپوست خشک شده هستند که در اثر التهاب مزمن پوست ایجاد می‌شوند. این ضایعات معمولاً ظاهری ناصاف و سفید دارند. شایع‌ترین علت این عارضه التهاب مزمن پوست است که در آن ضایعات اولیه به‌علت تحریک مداوم روی هم سوار می‌شوند.

رویه ی زخم: رویه ی زخم از سرم، خون یا چرک خشک شده تشکیل شده است.

زخم: از دست رفتن لایه‌های پوست که معمولاً به‌علت ضربه یا عفونی شدن ضایعه ی اولیه ایجاد می‌شود.

زخم های زرد رنگ پوستی

اکثر ما در دوران زندگی خود حداقل یک بار به شکلی از بیماری یا تحرکات پوستی مبتلا شده ایم، یکی از شایع ترین انواع عفونت های پوستی زردزخم است که به طور عمده شیرخواران و کودکان سنین پایین را درگیر کرده و گاهی با خارش، تب، ضعف و بی حالی همراه است.

زردزخم یک عفونت واگیر و سطحی پوست است که اغلب در اطراف لب، بینی، گوش و قسمت هایی از دست و پا ایجاد می شود، ضایعات به شکل تاول های کوچک بوده و به سرعت می ترکند و زخمی زردرنگ به جا می گذارد.

تاول ها در برخی موارد حاوی عفونت بوده و با توجه به این که در صورت خاراندن توسط فرد مبتلا به آسانی پاره می شوند، می توانند با انتشار عفونت به نقاط دیگر بدن، سطح بیشتری از پوست را درگیر کنند.

زردزخم در صورت تماس نزدیک فرد مبتلا با اطرافیان خود قابلیت سرایت به آنان را نیز دارد.

علل: عامل ایجاد بیماری زردزخم باکتری استرپتوکوک، استافیلوکوک یا هر دوی آنهاست.

این باکتری ها که به طور طبیعی روی لایه های سطحی پوست سالم وجود دارند، در بزرگسالان معمولاً در نتیجه ابتلا به بیماری هایی نظیر شپش، گال، بیماری های خارش دار و همچنین آسیب به دنبال برش یا زخم وارد بدن می شوند. این عفونت در کودکان نیز به طور شایع از طریق برش، خراش یا نیش حشرات انتقال می یابد.

سمی که به وسیله باکتری های استافیلوکوک تولید می شود، در شدت عفونت زایی تاثیر داشته به طوری که با حمله به پروتئینی که سبب به هم پیوستگی سلول های پوست می شود، انتشار عفونت را گسترده تر می کند.

التهاب پوست مزمن، بیماری های تضعیف کننده سیستم ایمنی بدن، تغذیه نامناسب و... از عوامل مستعدکننده ابتلا به بیماری هستند.

انواع:

بیماری زرد زخم به ۲ نوع تاولی و غیرتاولی (که بیش از ۷۰ درصد موارد را تشکیل می دهد) تقسیم می شود.

عامل بیماری در نوع تاولی استافیلوکوک است و بیشتر در کودکان (بچه های زیر ۲ سال و شیرخواران) دیده می شود. در این نوع از زردزخم سیر بیماری طولانی تر است، تاول ها در اکثر موارد دردناک بوده و احتمال گسترش آنها بیشتر است.

اما در نوع غیرتاولی که عامل آن بیشتر استرپتوکوک است معمولاً بیماری با یک تاول کوچک در زمینه قرمز رنگ شروع می شود که معمولاً بدون باقی گذاشتن نشانه ای از خود (اسکار) نیز بهبود می یابد.

در نوع غیرتاولی کودک کمتر دچار تب شده، ولی ممکن است عفونت باعث بزرگی و تورم گره های لنفاوی در مناطق درگیر بدن شود.

عوارض:

زردزخم می تواند زمینه بروز بیماری های خطرناک دیگری شده و عوارض جبران ناپذیری را در پی داشته باشد. در نوع استرپتوکوکی و در ۲۵ درصد موارد، پس از ۱۸ تا ۲۱ روز گلومرولونفریت حاد که در آن فیلترهای ریز کلیه درگیر شده و در برخی موارد منجر

به نارسایی کلیوی می گردد، دیده می شود.

همچنین سلولیت (درگیر شدن بافت های زیرپوستی) و متعاقب آن بیماری در برخی موارد به گره های لنفاوی و جریان خون انتشار می یابد.

درمان:

درمان زردزخم مانند بسیاری از بیماری ها به نوع و شدت بیماری بستگی دارد.

درمان زردزخم معمولی (غیرتاولی) به وسیله شستشو با صابون های ضدباکتری رایج در بازار و استفاده از پمادهای موضعی آنتی بیوتیکی (آنتی بیوتیک هایی که روی پوست مالیده می شوند) به سادگی امکان پذیر است و عفونت طی ۳ ـ ۲ روز از بین می رود، اما در مورد بیماری زردزخم تاولی و همچنین نوع منتشر شده آن، استفاده آنتی بیوتیک های خوراکی و در موارد شدید حتی تزریق توصیه می شود.

تکمیل دوره درمانی به رغم بهبود نسبی بیمار از مواردی است که باید حتماً به آن توجه شود، زیرا به وسیله این کار از عود بیماری و مهم تر از آن مقاومت باکتری به آنتی بیوتیک جلوگیری می شود.

توصیه:

رعایت بهداشت پوست را شاید بتوان بهترین روش پیشگیری از اغلب بیماری های پوستی و بخصوص زردزخم دانست.

۱) هنگام استحمام کودک از آب گرم و صابون استفاده کنید.

۲) به بریدگی ها و ضایعات پوستی (بخصوص واکنش های آلرژیک) توجه داشته باشید، از حوله کاغذی یک بار مصرف برای خشک کردن پوست استفاده کنید و به بهداشت ناخن ها اهمیت بدهید.

۳) هنگام استفاده از آنتی بیوتیک های موضعی از دستکش استفاده کرده و پس از آن دست های خود را بشویید، ملحفه، حوله، لباس ها و سایر چیزهایی که با زخم در تماس بوده اند را جداگانه بجوشانید، بیمار را از خاراندان تاول ها منع کنید و پس از بهبود زخم ها، ناحیه را با کرم نرم کننده مرطوب سازید.

عفونت قارچی پوست

عفونت قارچی بدن (کچلی تنه) در اثر قارچی به نام تریکوفایتون که در لایه مرده ی پوست رشد می کند، ولی باعث التهاب در لایه‌های عمیق‌تر و زنده ی پوست می گردد، ایجاد می‌شود. این ضایعات به‌صورت ماکول‌های پوسته‌دار شروع می‌شود که به‌تدریج به شکل یک حلقه به سمت خارج گسترش می‌یابد و مرکز آن بهبود می‌یابد. عفونت قارچی عمدتاً در کودکان و در بالغینی که به‌علت بیماری‌های مزمن ضعیف شده‌اند، به‌وجود می‌آید. خارش اغلب شدید نیست. عفونت قارچی پوست سر (کچلی سر) معمولاً در کودکان بروز می کند و ممکن است شدیداً مسری باشد. در بزرگسالان لکه‌های کچلی ممکن است ایجاد شود.

خارش دلقک:

این عارضه را در پزشکی تحت‌عنوان کچلی کشاله ی ران می‌شناسند و ممکن است در اثر قارچ‌ها یا مخمرها ایجاد شود. ضایعات حلقه‌ای شکل ممکن است در میان ضایعاتی که از چین‌خوردگی کشاله ی ران تا قسمت فوقانی داخلی ران گسترش یافته است قابل تشخیص باشد (یا نباشد). عود ضایعه به‌ویژه در تابستان که رطوبت شرایط را برای رشد عامل بیماری مساعد می کند، شایع است. لباس تنگ و چاقی نیز برای رشد قارچ شرایط مطلوبی ایجاد می کند.

درمان:

برای کاهش رطوبت از پودر تالک دو بار در روز و قبل از خواب در ناحیه ی مبتلا استفاده می شود. درمان را حداقل دو هفته بعد از ناپدید شدن ضایعات ادامه می دهند. اگر بعد از دو تا سه هفته بهبودی حاصل نشد با پزشک باید مشورت شود.

پای ورزشکار:

این ضایعه یکی دیگر از عفونت‌های قارچی (کچلی پا) است که در اثر مخمرها یا قارچ‌ها ایجاد می‌شود. این عفونت در کف پا و پرده بین انگشتان پا به‌ویژه بین انگشتان سوم و چهارم که از نظر ساختمانی به هم نزدیک و مستعد نگهداری رطوبت (محیط مطلوب قارچ‌ها) هستند، پدید می‌آید. پوست ترک می‌خورد و لایه ی خارجی پوست کنده می‌شود و باعث خارش و سوزش می‌گردد. در صورت بروز عفونت باکتریائی ثانویه قرمزی، تورم و ترشح از ضایعه ایجاد می‌شود. در موارد شدید ناخن‌های پا درگیر می‌شوند و ضخیم، زردرنگ، و شکننده می‌گردند. این عارضه درمان را دشوار می‌کند.

پیشگیری:

بهترین روش برخورد با پای ورزشکار است. بعد از استحمام بین انگشتان خود را خوب خشک کنید. جوراب‌های خود را فوراً نپوشید. خشک کردن با هوا مؤثرتر هستند از استفاده از حوله به تنهائی است. کفش‌هائی که قابلیت انتقال هوا را دارند و از چرم و کرباس ساخته شده‌اند پا را خشک‌تر از کفش‌های لاستیکی و پلاستیکی نگه می‌دارند. از جوراب‌های جاذب رطوبت نخی استفاده کنید. جوراب‌های ضخیم آکریلیک جدید که رطوبت پا را می‌گیرند، نسبت به جوراب‌های پشمی یا پنبه‌ای که رطوبت را حفظ می‌کنند، ارجح هستند. استفاده ی منظم از پودرهای داروئی (تولنفتات) توصیه می‌شود.

قارچ های پوستی

قارچ ها جزء نباتات یا گیاهان پست هستند ولی تاکنون ساختمانی شبیه به ریشه، ساقه، برگ، گل و دستگاه آوندی یا کلروفیل (سبزینه) در آنها دیده نشده است. این موجودات گیاهی، تک سلولی یا چند سلولی هستند و به علت نداشتن کلروفیل، قادر به سنتز گلوکز و تأمین غذای خود نیستند، اجباراً به صورت انگلی روی پوست، ناخن و موی انسان و

حیوانات زندگی کرده و از ماده کراتین آنان (ماده غذایی آماده) تغذیه می کنند. این قارچ ها می توانند غیر بیماری زا و یا بیماری زا باشند و در تمام کره خاکی وجود دارند. قارچ های بیماری زا می توانند در سطح پوست و مو و ناخن زندگی کرده علائم بالینی ایجاد کنند که به آنها قارچ های سطحی گویند. بعضی از انواع آنها از طریق پوست و یا استنشاق از مسیر ریه ها و گردش خود به بافت های عمقی رفته و ایجاد بیماری می کنند که به آنان قارچ های عمقی گویند.

قارچ های سطحی:

قارچ های سطحی در روی پوست، مو و ناخن اکثر افراد قرار می گیرند ولی همه آنها ایجاد بیماری نمی کنند. برای این که فردی به ضایعات قارچی مبتلا شود باید شرایط ابتلا در او فراهم شود.

عوامل بیماری:

مهمترین علت ابتلا به قارچ، عدم رعایت بهداشت است. زیرا مواد شوینده مانند صابون ها و شامپوها تمامی شرایط زیستی برای قارچ ها را از بین می برند، لذا افرادی که استحمام مرتب نداشته باشند و ضمن فعالیت های شغلی و یا ورزشی دچار تعریق شوند، امکان ابتلا به این قارچ ها را پیدا می کنند. عامل دیگر برای ابتلا به قارچ های بیماری زا کاهش قدرت دفاعی بدن است. افرادی که بیماری های ضعیف کننده و مزمن دارند مانند افراد مبتلا به کم خونی، بیماری قند، مبتلایان به سرطان ها، ایدز مصرف طولانی مدت داروهای مضعف سیستم ایمنی مانند داروهای کورتونی و از این قبیل با کوچکترین غفلت از بهداشت شخصی ممکن است به بیماری های قارچی پوست، مو و یا ناخن ها مبتلا شود. لذا پزشک معالج علاوه بر درمان های اختصاصی ضد قارچ، باید بیماری زمینه ای بیمار را با همکاری متخصص مربوطه معالجه کند و گرنه به طور مکرر بیماری قارچی حتی با مصرف داروهای مناسب ضد قارچی بعد از مدتی عود می کند. انسان سالم ممکن است که از طریق تماس مستقیم با انسان آلوده، حیوان آلوده و یا خاک مبتلا شود.

قارچ کچلی:

اصطلاحاً به بیماری های قارچی بیماری زا، کچلی گویند که برحسب این که کدام قسمت پوست، مو یا ناخن را گرفتار کند به کچلی سر، کچلی بدن، کچلی کشاله ران، کچلی دست، کچلی پا، کچلی ناخن و کچلی ریش طبقه بندی می شوند. علائم بالینی تمامی کچلی ها تقریباً شبیه هم بوده و توسط پزشکان به آسانی قابل تشخیص است و در موارد مشکوک با نمونه برداری از محل مشکوک و رنگ آمیزی مناسب، ضایعات قارچی را در زیر میکروسکوپ، تشخیص قطعی داده و چنانچه بلافاصله درمان دارویی مناسب انجام شود، بدون باقیماندن آثار بیماری، بهبودی حاصل می شود. ضایعات پوست و مو به صورت زمینه قرمز می باشد که به دلیل ایجاد التهاب است و در مواردی پوسته هایی روی آنها دیده می شود که اغلب از حاشیه گسترش یافته و از مرکز بهبود می یابند و شبیه حلقه می شوند. این ضایعات اغلب خارش خفیف دارند و در نواحی مودار چنانچه درمان به تأخیر افتد ممکن است ریشه موها گرفتار شود و حتی پس از درمان، موها رویش مجدد پیدا نکنند و طاسی دائمی ایجاد شود. بعد از تماس فرد سالم با انسان یا حیوان یا خاک آلوده بلافاصله علائم بیماری ظاهر نمی شود، برحسب نوع قارچ و محل ضایعه، دوره ی مخفی یک تا هشت هفته باید طی شود. در موها علاوه بر زمینه قرمز و پوسته دار شدن، شکستگی ساقه موها هم به وجود می آید و چنانچه با یک موچین مو را بکشیم به آسانی کنده می شود. کچلی ها با منشأ حیوانی (مثلاً در قصاب ها و دامداران) اغلب زمینه التهاب و تورم و ترشح دارند و امکان طاسی دائمی در آنها بیشتر از منشأ انسانی یا خاکی است. در مواردی ممکن است علائم بالینی با بعضی بیماری های پوست و موی غیر قارچی اشتباه شود که در این صورت با نمونه برداری و آزمایش در آزمایشگاه به آسانی می توان بیماری قارچی را تشخیص داد.

به غیر از درمان های دارویی، رعایت نکات زیر جهت دستیابی به نتایج صد درصد، بخصوص در مواقعی که درمان های دسته جمعی (در مدارس، یا سربازخانه ها) صورت می گیرد، ضروری است:

۱) کوتاه کردن موی سر در آغاز، وسط و ختم مرحله درمان در تمام افراد مذکر، و بانوان کمتر از ۱۲ سال

۲) استفاده از داروهای ضد قارچ موضعی مانند الکل ۵ درصد یا تنتورید

۳) پوشاندن سر با کلاه یا روسری جهت ممانعت از پخش قارچ در محیط اطراف بیماران در ضمن درمان

۴) جوشاندن البسه و ملحفه جهت ممانعت از برگشت بیماری

۵) درمان توأم بیمار و همسر وی در مواردی که قارچ کشاله ران در متأهلین باشد.

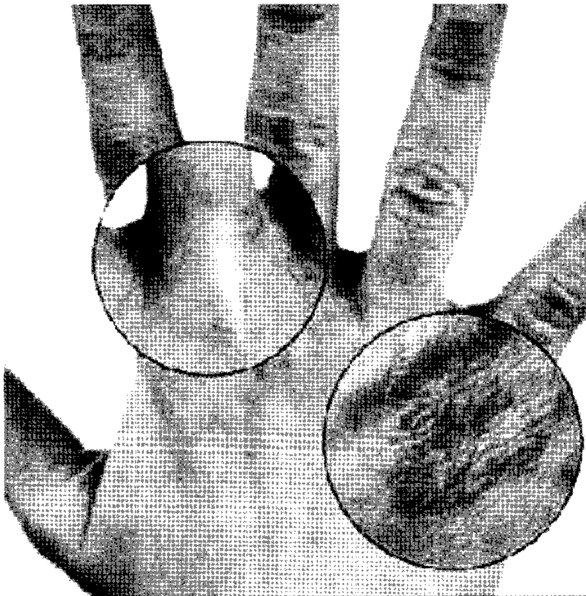
۶) خشک نگاهداشتن موضع و پرهیز از رطوبت مداوم در موارد قارچ های لای انگشتان پا، زیر بغل، کشاله ران و گردن. به بیماران توصیه می شود که ضمن استحمام مداوم و روزانه، بعد از حمام بلافاصله با پارچه یا حوله تمیزی تمام پوست و موی بدن خصوصاً چین ها را خشک کنند.

۷) در صورت تشخیص بیماری های زمینه ای مانند کم خونی و بیماری قند و غیره با همکاری متخصص مربوطه علاوه بر درمان ضد قارچ، بیماری زمینه ای را درمان، یا حداقل کنترل کنند.

درمان:

خوشبختانه داروهای متعدد و مؤثری در دو دهه اخیر وارد بازار دارویی ایران شده است. نکته مهم در درمان این است که یکی دو هفته بعد از مصرف داروهای خوراکی علائم بالینی بسیار کاهش یافته و یا ضایعه به ظاهر بهبود می یابد. اما چنانچه مدتی که پزشک توصیه کرده دارو مصرف نشود بعد از قطع دارو ضایعه بر می گردد و بیماری عود می کند، لذا بسیار مهم است که درمان کافی انجام شود. مدت درمان ضایعات قارچی بدن حدود ۶ – ۴ هفته، سر حدود ۲ ماه و ناخن ۶-۳ ماه می باشد که ممکن است برحسب نوع دارو، روزانه یا هفتگی یا حتی یک هفته در ماه توسط پزشک تجویز شود. نوعی ضایعه قارچی پوست به نام «تیناورسیکالر» وجود دارد که جزو کچلی ها محسوب نمی شود؛ زیرا حتی در صورت عدم درمان آثاری از خود به جا نمی گذارد و بیشتر در پوست نوجوانان و

جوانان که تعریق زیاد دارند، و در آب و هوای گرم و مرطوب دیده می شود و عامل آن قارچ ملا سزیا فورفورا می باشد. این نوع قارچ به رنگ های روشن یا تیره در نواحی پوشیده مانند سینه، شکم، بازوها و پشت دیده می شود و در کودکان ممکن است در گردن و صورت هم دیده شود که با استحمام ، موقتاً رنگ آن کاهش یافته مجدداً تیره می شود. قارچ تناورسیکولر با وجود استحمام مداوم و مصرف داروهای تجویزی، به علت داشتن استعداد فردی برای ابتلا، احتمال دارد که بعد از درمان کامل، ضایعات مجدداً عود نماید. استحمام مستمر روزانه و استفاده از شامپو و صابون های طبی برای این گونه بیماران توصیه می شود.



حساسیت دارویی

حساسیت دارویی به دو گروه تقسیم می شود :

- نوع A
- نوع B

واکنش های نوع A:

در این واکنش ها اثرات فارماکولوژیکی قابل پیش بینی می باشد وبه مقدار دارویی که بیمار مصرف کرده است بستگی دارد. ۸۰٪ ADR واکنش ها ی نوع A می باشند. واکنش های نوع A شامل مسمومیت ها (سمیت دیگوگسین، سندرم سرو تونین ایجاد شده به وسیله مهار کننده های باز جذب سرو تونین)، اثرات جانبی، اثرات ثانویه (اسهال مربوط به آنتی بیوتیک ها) وتداخلات دارویی می باشد

واکنش های نوع B:

این واکنش ها شامل ۱۵-۱۰٪ ADR می باشند. ۱۰-۵٪ واکنش های ADR حساسیت دارویی بوده که در بروز آنها میانجی های IgE یا Tcell وندرتاً یک واکنش پیچیده ایمنی یا سیتو توکسیک دخالت دارد. در ایجاد ۱۰-۵٪ بقیه واکنش های ADR هیچ مکانیسم ایمنی دخالت ندارد و یا مکانیسم شناخته شده ای وجود ندارد. به این نوع واکنش ها واکنش های غیر ایمنی یا غیر آلرژیک می گویند.

واکنش های شبه آلرژی در اثر فعالیت ماست سل ها ودگرانولاسیون به علت مصرف داروهایی مانند اپیوییدها وانکومایسین ومواد حاجب رادیولوژی ایجاد می شوند.

واکنش های ایدیو سینگرازی واکنش هایی هستند که به وسیله عمل فارماکولوژیک دارو قابل توجیه نیستند ودر تعدادمحدودی از افراد دیده می شوند. در واکنش های عدم تحمل فرد نسبت به عمل فارماکولوژیکی دارو تحمل کمتری دارد.

طبقه بندی واکنشهای حساسیت دارویی به روش gell, coombsمکانیسم های ایمنی را که موجب ایجاد علائم کلینیکی حساسیت دارویی می شوند توضیح می دهد.

مهمترین ریسک فاکتور حساسیت دارویی وزن مولکولی و خصو صیات شیمیایی دارو می باشد . داروهایی که ساختمان شیمیایی پیچیده ای دارند (مانند پرو تئین های غیر انسانی) ایمو نو ژنیک هستند . استرپتو کیناز و انسو لین نیز آنتی ژن های پیچیده ای هستند که ایجاد حساسیت می کنند.

بیشتر داروها وزن مولکولی کمتر از ۱۰۰۰دالتون دارند اما در اثر اتصال به یک پروتئین مثل آلبومین و تشکیل هاپتن باعث بروز حساسیت می شوند .

فاکتور دیگر که در ایجاد حساسیت دخالت دارد روش مصرف دارو می باشد. مهمترین راههای ایجاد حساسیت، تزریق عضلانی، وریدی و استفاده مو ضعی دارو می باشد. این اثرات به علت حضور آنتی ژن در پوست و غلظت بالای آنتی ژن دارویی در خون در هنگام تزریق وریدی می باشد. مصرف خوراکی دارو کمتر ایجاد حساسیت دارویی می کند.

شاخص های کلینیکی:

- ADR عامل عمده ایجاد بیماری در هر ارگانی می باشد.
- واکنش های دارویی که دارای علائم پوستی می باشند به وسیله فعالیت متابولیک و ایمونولوژیک ایجاد می شوند. شایع ترین شاخص پوستی واکنش های دارویی راشهای مور بیلی فورم می باشد.

راش های اریترو ماتوز، ماکو پاپولار یک تا سه هفته بعد از مصرف دارو ایجاد می شود.

واکنش نوع اول ممکن است همراه با واکنش نوع سوم یاواکنش های شبه آلرژی دیده شود. واکنش های حساسیت پوستی غیر آلرژی شدید (مانند اریتم مولتی فورم، سندرم استیون ـ جانسون و نکروز سمی اپیدرم) به علت اینکه با مرگ وزندگی ارتباط دارند بایستی سریع تشخیص داده شوند.

راش هـای اگزمـایی معمـولاً در اثـر مـصرف موضـعی دارو بوجـود مـی آینـد و جـز واکنش های نوع V۱ می باشند.

تشخیص ADR:

تاریخچه کلینیکی: آیا واکنش ADRمی باشد؟

بدست آوردن تاریخچه ای از جزئیـات کلینیکـی در پـذیرفتن اینکـه واکـنش احتمـالاً ADRمی باشد بسیار مهم است و بایستی مشخص کرد که آیا یک اثر فار ماکولوژیکی یـا یک واکنش حساسیت می باشد.

مهمترین سوالاتی که در ارزیابی کلینیکی مطرح میشود عبارتند از:

۱) ارتباط بین مصرف دارو و شروع واکنش چیست؟

۲) آیا داروهای دیگر که همزمان مـصرف شـده انـد مـی تواننـد باعـث بـروز واکـنش شوند؟

۳) آیا شرایطی در بیمار مشاهده شده است که بروز واکنش را تو جیه کند؟

تاریخچه کلینیکی: آیا واقعا یک آلرژی داروئی می باشد؟

مطرح کردن سوالات زیر به تشخیص حساسیت وابسته به سیستم ایمنـی (آلرژیـک) و غیـر وابسته به سیستم ایمنی کمک می کند. این سوالات عبارتند از:

۱) آیا واکنش با مصرف دارو برای اولین دفعه مشاهده می شود؟

۲) واکنش از چه نوعی است؟

۳) چه مدت بعد از مصرف دارو واکنش ایجاد می شود؟

واکنش های ایمنی برای اینکه ایجاد شوند بایستی قبلاً فرد در معرض عامل آلرژن قرار گرفته باشد و بعد از زمانی پاسخ ایمنی ایجـاد شـده باشـد. وقتـی کـه بـرای اولـین بـار دارو مصرف می شود واکنش ها غالباً بروز نمی کنند و بیمار برای اولین بار کـه دارو را مـصرف می کند تحمل نشان می دهد. با مصرف اولـین دوز دارو در دوره بعـدی بعـد از هفتـه هـا و ماهها واکنش ایجاد می شود مگر اینکه حساسیت قبلی به داروی دیگری کـه خـصوصیات آنتی ژنتیک مشابه دارد وجود داشته باشد (مثل پنی سیلین ها و سفالو سپورین ها که حلقه

بتا لاکتام دارند).

نوع واکنش چه بوده است؟

کهیر، آنژیوادم، برونکو اسپاسم و شوک آنافیلاکسی به علت فعالیت ماست سل ها ایجاد می شوند و اغلب یک مکانیسم ایمنی در ایجاد آنها دخالت دارد. اما با مصرف داروهایی مثل آسپیرین، مواد حاجب یا وانکو ما یسین برای اولین دفعه ماست سل ها یا مکانیسم های غیر ایمنی فعال می شوند. اگزانتم های ماکو پاپولار مانند بثورات موربیلی فورم و دیگر راش های غیر اختصاصی به وسیله واسطه هایTcellبه وجود می آیند. به همین دلیل شرح حال دقیق و مستند نظیر گرفتن عکس از راش پوستی توسط بیمار (اگر این راش موقت باشد) می تواند به مشخص شدن ماهیت واکنش کمک کند و آن را از راش های کهیری و موربیلی فورم متمایز نماید.

بیماریهایی مانند سندرم استیون ـ جانسون، نکروز سمی اپیدرم، زخم موکوس و تب بالاکه تهدید کننده زندگی بیمار هستند به وسیله سلول های memory Tcell ایجاد می شوند.

چه مدت بعد از مصرف دارو واکنش ایجاد می شود؟

در بروز واکنش های فوری که چند دقیقه تا یکساعت بعد از مصرف دارو ایجاد می شوند واسطه های IgE ودر واکنش های تاخیری که بیشتر از یکساعت بعد از مصرف دارو ایجاد می شود واسطه های Tcellدخالت دارند. واکنش های تاخیری به شکل های مختلفی می باشند از جمله: راشهای مور بیلی فورم، ماکو پاپولار، اگزانتم های بولوس یا پوسچولار.

تشخیص واکنش های حساسیتی ایجاد شده بوسیله واسطه IgE:

۱) تست پوستی:

تستهای پوستی (بوسیله خراش پوست یا تزریق داخل جلدی) برای تعدادمحدودی از واکنشهای حساسیتی ایجاد شده بوسیله واسطه های IgE ارزش دارد. شاخص ترین واکنش حساسیتی، حساسیت نسبت به داروی پنی سیلین می باشد. این دارو دارای ایزوتوپهایی

می باشد که به وسیله سیستم ایمنی شناخته می شوند. این ایزوتوپها به دو دسته ماژور و مینور تقسیم می شوند.

قسمت ماژور شامل ۹۵٪ متابولیت های پنی سیلین می باشد و قسمت مینور فقط ۵٪ متابولیت ها را شامل می شود. تست با شنا سا گر های ماژور و مینور از طریق خراش پوستی انجام می گیرد و در صورتی که تست خراش پوستی منفی باشد از تست داخل جلدی استفاده می شود. یک برجستگی تاولی شکل به قطر حداقل ۳ میلی متر یا بیشتر نسبت به مورد منفی کنترل اگر همراه با اریتم یا قرمزی باشد تست مثبت محسوب می شود.

مطالعات نشان داده است که وجود تست منفی در بیماران با سابقه بالینی نامشخص به این معنی است که پنی سیلین را می توان باخطر کمتر از ۴٪ تجویز نمود.

داروهای از دسته پنی سیلین ها بایستی تست پوستی شوند، ازآن جهت که با تغییر روش تجویز تعدادی از بیماران نسبت به زنجیر جانبی بتالاکتام واکنش ایمنی نشان می دهند.

داروهای دیگر که تست خراش پوستی و داخل جلدی در مورد آنها ارزش دارد عبارتند از :

شل کننده های عضلانی، انسولین، استرپتو کیناز، محصولات بیو لوژیکی مثل ژلوفیوزین.

پچ هایی که جهت انجام تست به کار می روند حاوی ۵٪ داروی اصلی در یک حامل مثل پترولاتوم می باشند.

واکنش بعد از ۷۲-۴۸ ساعت اندازه گیری می شود. این پچ ها برای بررسی واکنش های غیر ایمنی استفاده می شود ولی ارزش کلینیکی آن محدود می باشد. در هر صورت برا ی واکنش های حساسیت دارویی هیچ تست پوستی با ارزشی وجود ندارد که به علت عدم وجود میانجی های IgE و اپی توپها (متابولیت دارو می باشد یا از شکسته شدن دارو بوجود آمده است) می باشد.

۲) تست خونی IgE:

تست های RAST,ELISA تستهای آزمایشگاهی می باشند که برای تشخیص آنتی بادی های IgE سرم استفاده می شوند. تست های خونی فقط برای بعضی از آنتی بیوتیک ها بتا لاکتام وجود دارند آنها معمولاً نسبت به تست های پوستی حساسیت کمتری دارند ولی اختصاصی تر می باشند. تست های آزمایشگاهی بایستی همراه با بررسی کلینیکی و تست پوستی انجام شوند.

آیا دارو را تست کنیم؟

تست تهاجمی دارویی عبارتند از تجویز کنترل شده و مر حله به مر حله یک دارو جهت تشخیص یک واکنش افزایش حساسیت دارویی.

در سه حالت این تست ممکن است به منظور شنا سایی واکنش های آلرژ یک مورد توجه قرار گیرد:

۱) وقتی که بررسی های دارویی حاکی از یک رابطه علت ومعلولی بالینی کم تا متوسط بین دارو و ADRباشد، درضمن واکنش شدید نبوده و تست های آزمایشگاهی غیر قابل دسترسی باشد، تست تهاجم دارویی به منظور رد کردن یا مجاز بودن مصرف دارو در آینده ممکن است مورد توجه قرار گیرد.

۲) زمانی که بررسی های بالینی نشان دهدکه یک داروی بخصوص علت ADRاست و یک جایگزین سالم مورد نیاز باشد، یک داروی دیگر که از نظر شیمیایی یا ساختمانی متفاوت باشد تحت کنترل دقیق تست می شود تا احتمال واکنش متقاطع بین این دو دارو رد شود.

۳) وقتی که یک دارو با احتمال بالایی از نظر واکنش دارویی با یا بدون تستهای پوستی تائید کننده مطرح باشد و یک داروی انتخابی باشد، یک تست PROVOCATION جهت اثبات این مسئله انجام می گیرد و در صورتی که مثبت باشد اقدام به حساسیت زدایی کرده و نهایتاً دز درمانی دارو تجویز می شود.

قاعده کلی انجام یک تست دارویی عبارت است از شروع دارو در دزهای بسیار کم (بسیار پایین تر از دز درمانی)و تکرار آن در دزهای بالاتر (معمولا دو برابر می کنیم)تا زمانی که به آستانه تحریک برسیم و اولین علامت بالینی تظاهر کند.

اگر هیچ علائم بالینی ظاهر نشود تست داروئی زمانی متو قف می شودکه به دز درمانی برسیم. فواصل بین تجویز دز ممکن است از ۱۵ دقیقه تا چند ساعت متغیر باشد که این میزان بستگی به نوع دارو و روش تجویز آن دارد.

حساسیت زدایی:

انجام حساسیت زدایی برای بسیاری از داروها امکان پذیر است. به این صورت که دزهای دو برابر دارو بعد از یک تست پوستی مثبت مکرراً تجویز می شوند و تا رسیدن به دز درمانی ادامه می یابد.

فرایند حساسیت زدایی مانند تست پوستی می باشد بااین تفاوت که در تست پوستی وقتی که واکنش مثبت می شود انجام تست متوقف می شود در حالی که در حساسیت زدایی علی رغم واکنش های خفیف اولیه تجویز دارو ادامه می یابد. مکانیسم حساسیت زدایی به خوبی شناخته نشده است ولی در بعضی مواردعلت، تخلیه گرانول های ماست سل می باشد.

فرایند حساسیت زدایی دائمی نیست (بر خلاف بعضی از ایمونو تراپی های آلرژن مانند ایمونو تراپی با سم زنبور عسل) و تنها در مورد دز های نگهدارنده روزانه دارو کار برد دارد. قطع دز نگهدارنده باعث بر گشت افزایش حساسیت نسبت به دارو در طی چند روز می شود و تجویز دارو کاربرد دارد. قطع دز نگهدارنده باعث بر گشت افزایش حساسیت نسبت به دارو در طی چندروز می شود و تجویز دارو در آینده در صورتی که دز نگهدارنده دارو را متو قف کنیم نیاز به حساسیت زدایی مجدد دارد.

آلو پورینول، آنتی بیو تیک ها ی بتا لاکتام و آسپیرین دارو هایی هستند که حساسیت زدایی در مورد آن ها مؤثر بو ده است.

مواردی از واکنش های ADR:

آنتی بیو تیک های بتا لاکتام:

واکنش نسبت به دارو های بتا لاکتام شایع ترین واکنش های نو ع B می باشد. زمانی که آموکسی سیلین همزمان با یک عفو نت ویرو سی (مونونو کلئوز عفونی) مصرف می شود اگزانتمای ماکوپا پو لار موربیلی فورم شایع می باشد. زمانی که عفو نت ویروسی درمان شود می توان از داروی آموکسی سیلین استفاده نمود.

در مواردی که بیمار سابقه حساسیت نسبت به پنی سیلین ها را دارد و استفاده از این دارو ها ضروری می باشد می توان از یک سفالوسپورین استفاده نمود.

در بررسی ۱۱مورد بیماری که به علت سابقه حساسیت نسبت به پنی سیلین از سفالوسپورین استفاده کر ده اند، واکنش نسبت به سفالو سپورین هادر ۴/۴٪ از بیمارانی که نسبت به پنی سیلین ها واکنش پوستی مثبت نشان داده اند مشاهده می شود.

در صورتی که واکنش نسبت به پنی سیلین ها فوری و وابسته به IgEمیباشد بایستی تست پوستی انجام شود و در صورتی که واکنش یک واکنش فوری نیست تست دارویی برای استفاده کردن از سفالوسپورین ها بایستی انجام گیرد.

دارو های ضد التهاب غیر استرو ئیدی:

حساسیت نسبت به آسپیرین و ضد التهاب های غیر استروئیدی دیگر ممکن است اهمیت کلینیکی داشته باشد. یک نوع سندرم بالینی آسم با شروع تاخیری همراه با پولیپ بینی بوده که از سن ۳۰ یا ۴۰ سالگی شروع می شود.

این واکنش ها، واکنش های غیر ایمنی می باشند که دراثر افزایش مقدار لو کو تریز (به علت مهار آنزیم سیکلو اکسیژناز ۱) ایجاد می شوند. این افراد نسبت به آسپیرین و تمام دارو های ضد التهاب غیر استرو ئیدی قدیمی تر حساس می باشند اما دارو هایی را که مهار کننده سیکلو اکسیژناز ۲ هستند تحمل می کنند (سلکوکسیب).

البته سندر م های کلینیکی دیگری نیز وجود دارد که هیچ سابقه ای از آسم یا آرتریت وجود نداشته او فرد نسبت به دارو های ضد التهاب غیر استرو ئیدی حساسیت داشته است. این حساسیت ممکن است یک واکنش ایمونولوژیک باشد که واسطه های IgE در ایجاد آن دخالت دارند.

مهار کننده های سیستم رنین ـ آنژیو تانسین (ACE):

۰/۵ الی ۱ درصد از بیمارانی که داروهای مهار کننده ACE مصرف می کنند دچار آنژیو ادم می شوند.

واکنش آنژیو ادم چند ساعت تا چند سال بعد از مصرف دارو ایجاد می شود و در بیش از ۲۰ ٪ موارد تهدید کننده زندگی می باشد. این واکنش یک واکنش غیر ایمنی می باشد که در اثر تجمع کنین ها (از جمله برادی کنین) در پلا سما ایجاد می شود.

در صورتی که بیمار در حین مصرف این دارو ها دچار آنژیو ادم شود بایستی سریع دارو را قطع کند.

موارد نادر ی از آنژیو ادم بعد از مصرف آنتاگونیست های رسپتور آنژیو تانسین مشاهده شده است که ممکن است برادی کنین در ایجاد آن نقشی نداشته باشد.

آنتی بیو نیک های سو لفو نامیدی:

واکنش های تاخیری مانند اگزانتمای ماکو پاپولارکه در اثرمصرف کوتریماکسازول ایجاد می شوند به علت پاسخ میانجی های Tcellبه متابولیت های فعال سولفونامید می باشد. در بعضی موارد بالینی این واکنش ها فراوانتر می باشند. این واکنش ها در بیماران مبتلا به ایدز به میزان ۸۰–۲۰ درصد و در افراد سالم به میزان ۳-۱ درصد مشاهده می شود که احتمالاً به علت تغییر متا بولیسم های دارویی می باشد.

مشکل کلینیکی دیگر وجود واکنش متقابل بین آنتی بیو تیک های سولفو نامیدی و دارو های مشتق ازسولفو نامید (دیورتیک ها، سولفونیل اوره، سلکو کسیب و سوما تریپتان) می باشد.

نشانه های آلرژی به دارو

برخی از داروها باعث اثرات جانبی ناخوشایندی در بسیاری از افراد می‌شوند، از جمله تهوع، سرگیجه و خستگی.

اما اگر به دارویی آلرژی داشته باشید، ممکن است طیفی از علائم از خفیف تا تهدیدکننده حیات بروز کند. پنی‌سیلین و سایر آنتی‌بیوتیک‌ها شایع‌ترین علت آلرژی دارویی هستند.

برخی از نشانه‌های هشداردهنده واکنش آلرژی به داروها اینها هستند:

۱) کهیر
۲) دانه‌ها یا بثورات پوستی
۳) خارش پوست و چشم
۴) خس‌خس سینه یا اشکال در تنفس
۵) تورم لب‌ها و چشم‌ها

آزمون حساسیت داروها

قبل از مصرف هر فراورده بیولوژیک، باید وضعیت واکنش‌های آلرژیک (واکنش‌های حساسیتی) بیمار نسبت به آن مشخص باشد. بنابراین پیش از تجویز این فراورده‌ها از آزمون‌های حساسیت داروها استفاده می‌کنند. قبل از آزمایش حساسیت نباید آنتی هیستامین‌ها را مصرف کرد زیرا ممکن است با آزمون تداخل داشته باشند. از آنجا که واکنش به آزمون داخل پوستی (داخل جلدی) می‌تواند بسیار شدید باشد، معمولاً ابتدا

آزمون‌های خراش و ملتحمه را انجام می‌دهند و در صورتی که یکی از این آزمون‌ها منفی باشد آزمون داخل پوستی نیز انجام می‌شود. برای درمان علایم شدید آلرژی باید دارویی مانند اپی نفرین در دسترس باشد.

آزمون خراش:

در این آزمون، خراشی نیم سانتی‌متری روی پوست ایجاد می‌کنند و یک قطره از فراورده رقیق شده روی آن قرار می‌دهند. همزمان، برای کنترل و به عنوان شاهد، خراش مشابهی در طرف دیگر ایجاد می‌کنند و روی آن فقط سرم نمکی می‌ریزند. بعد از ۲۰ دقیقه این دو خراش را مقایسه می‌کنند. وجود کهیر متورم با هاله قرمزی اطراف آن نشان دهنده واکنش حساسیتی است.

آزمون ملتحمه:

در این آزمون، یک قطره از فراورده رقیق شده داخل کیسه ملتحمه یک طرف می‌ریزند و همزمان، برای کنترل و به عنوان شاهد، در کیسه ملتحمه طرف دیگر فقط سرم نمکی می‌ریزند. بعد از ۱۰ تا ۳۰ دقیقه، خارش، سوزش و اشک ریزی نشان‌دهنده واکنش آلرژیک است.

آزمون داخل پوستی:

آزمون داخل پوستی (داخل جلدی) برای بیمارانی به کار می‌رود که سابقه واکنش حساسیتی ندارند یا آزمون خراش یا ملتحمه در آنان منفی بوده است. فراورده رقیق شده به یک طرف تزریق می‌شود و برای کنترل همان مقدار سرم نمکی در طرف دیگر. پس از ۱۰ تا ۳۰ دقیقه دو محل تزریق با هم مقایسه می‌شوند. وجود کهیر متورم با هاله قرمزی اطراف آن نشان دهنده واکنش حساسیتی است.

محافظت از پوست در زمستان

متخصصان پوست دانشگاه داک در آمریکا خاطرنشان کرده اند که هوای خشک زمستان می تواند باعث خشکی و خارش پوست شود اما راهکارهای ساده ای برای حفاظت از پوست شما وجود دارد. دکتر سارا مایرز، متخصص پوست در دانشگاه آمریکایی داک می گوید: تلاش و کنترل برخی از بخش های محیط زیست اطراف شما برای حفظ سلامت بدن امری ضروریست. هدف از این کار نگهداشتن پوست تا حد امکان برای جلوگیری از هر گونه ایجاد خارش، تحریک پذیری و قرمزی پوست است.

این متخصص پوست راهکارها زیر را برای این منظور ارایه کرده است:

۱) از مرطوب کننده های هوا در کل فضای خانه و یا حداقل در اتاق خواب استفاده کنید.

۲) دستکش حفاظتی برای حداقل کردن تماس مولکول های هوا با پوست دست بپوشید.

۳) زمان دوش گرفتن و حرارت آب را کاهش دهید.

۴) به جای صابون های معطر از صابون های نرم کننده برای شست وشوی بدن و از شامپوهای مرطوب کننده برای شستن موهایی که اغلب مجعد و سشوار کشیده هستند استفاده کنید.

۵) پس از دوش گرفتن و قبل از خشک کردن بدن به طور کل پوست را با مرطوب کننده یا کرم های نرم کننده آغشته کنید.

۶) افرادی که درصد خشکی پوست آنها بسیار بالاست باید از مرطوب کننده های غلیظ تر، چرب و پماد استفاده کرده و انگشتان پا و بند انگشت را کاملاً به آن آغشته کنید.

۷) برای حفاظت از لب ها از کرم های نرم کننده حاوی وازلین استفاده کنید.

در صورتی که با انجام این دستورالعمل ها خشکی پوست شما افزایش پیدا کرد و محصولات بدون نیاز به نسخه پزشک اثربخش نبود باید با پزشک مشورت کنید. همچنین برای افزایش نقطه های قرمز بر روی پوست، پوسته پوسته شدن پوست و نیز ترک خوردگی پاشنه پا نیز حتماً باید به پزشک مراجعه کنید.

تأثیر آفتاب بر روی پوست

پوست به‌طور طبیعی با تحریک سلول‌های تولیدکننده ی رنگدانه (ملانوسیت‌ها) و ایجاد ملانین (رنگدانه ی پوست را ملانین می گویند). نسبت به آفتاب واکنش نشان می‌دهد. این پدیده باعث برنزه شدن پوست و حفاظت آن در مقابل مواجهه بیشتر با آفتاب می‌شود. توزیع غیرعادی ملانین منجر به بروز کک و مک به‌ویژه در افرادی که در معرض نور هستند، می‌شود. مواجهه ی بیش از حد و حاد با آفتاب باعث آفتاب سوختگی می‌شود. در حالی که مواجهه بیش از حد در درازمدت منجر به تغییرات مزمنی می‌شود که شامل از دست رفتن خاصیت ارتجاعی پوست (چروکیدگی)، لکه‌های ناشی از افزایش رنگدانه‌های پوست، شاخی شدن پوست در اثر نور خورشید و سرطان پوست در برخی از افراد، می گردد.

تسکین دادن آفتاب سوختگی

سوختگی پوست ناشی از ماندن زیاد زیر نور آفتاب می‌تواند بسیار ناراحت‌کننده و دردناک باشد.

برای تسکین‌دادن پوست آفتاب‌سوخته این توصیه‌ها را به کار ببندید:

۱) دوش یا وان آب سرد بگیرید، یا بر روی نواحی سوخته کمپرس سرد بگذارید.
۲) ریختن سودا (آب گازدار) درون آب وان نیز می‌تواند به تسکین آفتاب‌سوختگی کمک کند.
۳) پوست‌تان را با لوسیون مرطوب کنید.
۴) ژل آلوئه ورا را روی پوست بمالید تا به سردشدن پوست و تسکین درد کمک کند.
۵) بزرگسالان میتوانند از مسکن‌ها استفاده کنند. ولی در کودکان نباید از آنها به خصوص آسپیرین استفاده نمود.

کودکان و حساسیت های تابستانی

التهابات پوستی، عطسه، تنگی نفس و... آلرژی‌های تابستانی بسیار شایع هستند اما آیا می‌دانید که اگر کودک شما یکی از این حساسیت‌ها را داشته باشد برای او چه کارهایی می‌توانید انجام دهید؟

زکام تابستانی (زکام در اثر حساسیت):

اگر کودک شما بدون اینکه سرماخورده باشد، عطسه‌های جسته گریخته، سوزش چشم و آب‌ریزش بینی دارد، یعنی دچار زکام تابستانی شده است.

پروفسور امبریل در مرکز تحقیقات آلاینده‌های هوایی می‌گوید: معمولاً زکام تابستانی در کودکان زیر ۲ سال پیش نمی‌آید، این یک حساسیت است، بنابراین کودکان قبل از اینکه به گرده‌ها واکنش نشان دهند، باید با آن مواجه شده باشند.

به‌طور معمول زکام تابستانی طولانی‌تر از سرماخوردگی است و شما متوجه می‌شوید که وقتی کودک را بیرون می‌برید، بدتر می‌شود.

به توصیه های زیر عمل کنید:

۱) آنها را از چمن‌ها و سبزه‌های تازه هرس شده دور نگه دارید.

۲) شیشه‌های ماشین را همواره بسته نگه داشته، از کولر و سیستم تهویه مطبوع و فیلترهای مخصوص آلاینده‌ها استفاده کنید.
۳) از بیرون آوردن کودک در صبح زود و بعدازظهر که میزان ذرات و گرده‌های گیاهان به حداکثر می‌رسد، اجتناب کنید.
۴) به‌طور مرتب دست‌های کودک خود را بشویید تا از رفتن گرده‌ها به چشم‌هایش جلوگیری شود.
۵) منافذ بینی کودک را با کمی وازلین چرب کنید تا گرده‌ها وارد مجرای تنفسی او نشوند.
۶) همیشه آخرین پیش‌بینی وضع هوا را از اخبار بگیرید.

حمله‌های آسم

اگر کودک شما آسم دارد، آلودگی و گرده افشانی تابستانی می‌تواند علائم بیماری را حادتر کند. گرما و خشکی هوا می‌تواند موجب بروز حمله آسم شود، چرا که میزان آلودگی را افزایش می‌دهد همان‌گونه که در زمان بروز یک توفان میزان ذرات هوا در حد بالایی خواهد بود.

به هنگام حمله آسم:

۱) بلافاصله اسپری مخصوص آسم را به کودک برسانید.
۲) به کودک کمک کنید راست بنشیند و به آرامی نفس بکشد.
۳) بعد از ۵ تا ۱۰دقیقه کودک باید بتواند به‌طور طبیعی تنفس کند، اگر نتوانست با مرکز فوریت‌های پزشکی تماس بگیرید.
۴) تا رسیدن کمک دوبار از اسپری استفاده کنید (هر دقیقه یک‌بار و به‌مدت ۵دقیقه).

التهابات پوستی در تابستان

چون غده‌های عرق کودک هنوز درحال تکامل است، وقتی کودک عرق می‌کند این غدد توسط باکتری‌ها و سلول‌های مرده پوست بسته می‌شوند و ممکن است کودک شما عرق‌سوز شود. برای جلوگیری از ابتلا می‌توانید کودک را با آب ولرم حمام کنید. از کرم‌ها و لوسیون‌های مخصوص کودک استفاده کنید.

میوه‌های تابستان و حساسیت‌ها

حتی اگر کودک شما به‌طور معمول میوه دوست نداشته باشد، میوه‌های لذیذ تابستانی مثل کیوی و توت‌ها می‌تواند او را وسوسه کند، که دقیقاً حساسیت‌ها هم در همین میوه‌هاست. به‌خصوص حساسیت به کیوی که بسیار شایع است.

نشانه‌های این حساسیت شامل احساس سوزش و خارش، زخم‌های دهان، تورم لب‌ها، تنگی‌نفس و در شرایط حادتر از دست دادن هوشیاری است.

علائم آلرژی به توت‌فرنگی و شاتوت نیز معمولاً خارش، تورم لب‌ها و زبان است.

نیش و گزیدگی حشرات

گزیدگی برای کودکان یک شوک ناراحت‌کننده است که خوشبختانه خیلی زود آن‌را فراموش می‌کنند اما برای تعدادی از افراد، گزیدگی می‌تواند شروع ابتلا به حساسیت باشد.

هر کسی می‌تواند به نیش زنبور عسل یا زنبور زرد حساسیت داشته باشد، اما مبتلایان به آسم بیشتر مستعد هستند.

عوارض گزیدگی:

۱) ایجاد خارش در همه جای بدن

۲) التهاب پوست

۳) تورم و تنگی نفس

۴) احساس سوزش

۵) گرفتگی عضلات شکم و احساس بیماری

درمان گزیدگی:

درصورت بی‌تابی شدید کودک حتماً از پزشک یا فوریت‌های پزشکی کمک بخواهید اما اگر کودک شما حساسیت‌های شدیدی بروز نداد، سعی کنید:

اگر در خانه هستید برای نیش زنبور زرد از یک کمپرس آب سرد با سرکه رقیق شده استفاده کنید و برای درمان نیش زنبورعسل ضمادی از آب و بی‌کربنات سدیم تهیه کرده و روی محل گزیدگی بگذارید و در مواقعی که بیرون از منزل و در فضای باز هستید اسپری مخصوص گزیدگی را همراه داشته باشید.

نیش زنبور عسل بر سطح پوست باقی می‌ماند در این صورت با دقت و به کمک ناخن یا موچین تمیز نیش را خارج کنید، نباید محل گزیدگی را فشار دهید، این کار موجب می‌شود زهر بیشتر پخش شود.

راه‌هایی برای دوری از آلرژی‌ها

شیر مادر بیشترین محافظت را برای جلوگیری از پیشرفت آلرژی به کودک می‌کند زیرا به قوی شدن سیستم ایمنی کودکان کمک می‌کند.

اگر کودک واقعا دچار تب تابستانه شد، او را در منزل نگه‌دارید، درها و پنجره‌ها را بسته نگه دارید و به سرعت او را بنشانید. در این صورت در مدتی حدود ۱۵دقیقه متوجه می‌شوید که او احساس بهتری دارد.

کنار ساحل یکی از مکان‌هایی است که خطر ابتلا بـه تـب تابـستانی در آن بیـشتر اسـت، همچنین بهتر است از سبزه‌ها دوری کنید.

لباس‌های خنک و کتان از عرق‌سوز شدن کودکان جلوگیری می‌کند.

در ۹۵درصد از موارد گرده‌افشانی گیاهان موجـب بـروز آلـرژی شـایع تـب تابـستانی در سال‌های اولیه زندگی می‌شود، بد نیست بدانید فصل گرده‌افشانی معمولاً از اوایل خرداد ماه تا اواخر شهریور است.

تغذیه کودکان در دوران بیماری

نکاتی که باید هنگام غذا دادن به کودک بیمار به آن توجه کرد:

۱) قبل از غذا دادن به کودک دست‌ها و صورت او را بشویید زیرا این کار به کودک احساس آرامش می‌دهد.

۲) غذا دادن به کودک بیمار مشکل و خسته‌کننده است و بایـد سـعی کنیـد بـا صـبر و حوصله زیاد به کودک غذا بدهید.

۳) طی بیماری همواره کودک را تشویق به غذا خوردن کنید. حتی اگر کودک مقدار کمی غذا بخورد بهتر از آن است که چیزی نخورد.

۴) در حالتی که کودک خواب‌آلود است به او غذا ندهید.

۵) از غذاهایی که کودک در حالت سلامت به آنها علاقه داشته، بیشتر استفاده کنید.

۶) غذاهایی که نرم هستند و خوردن آنها نیاز به جویـدن نـدارد مثـل سـوپ، پـوره یـا فرنی به کودک بدهید.

۷) برای نرم کردن غذا از کمی شیر استفاده کنید.

۸) کودک را مجبور به خوردن غذا نکنید چون ممکـن اسـت باعـث حالـت تهـوع او شده و یا غذا وارد مجاری تنفسی کودک شود.

۹) درصورت گرفتگی بینی کودک، قبل از غذا دادن، ابتدا بینی او را تمیز کنید.

۱۰) در هنگام بیماری به کودک غذای بیشتری نسبت به قبل بدهید، برای این کار باید دفعات وعده غذایی را افزایش دهید.

اهمیت تغذیه کودک در دوران نقاهت

دوران نقاهت زمانی شروع می‌شود که علائم بیماری به تدریج از بین رفته و بیمار رو به بهبودی می‌رود.

برخلاف دوران بیماری که کودک بسیار بی‌اشتهاست، در دوران نقاهت، به‌طور واضح اشتهای او بیشتر می‌شود. این زمان بهترین فرصت برای جبران وزن ازدست رفته کودک است که باید حتماً از این فرصت استفاده کرده و به او غذای بیشتری بدهید.

به خاطر داشته باشید که در دوره نقاهت:

۱) تعداد وعده‌های غذای کودک را بیشتر کنید (به جای ۵ وعده، ۶ وعده غذا به کودک بدهید).

۲) در هر وعده غذا، نسبت به قبل مقدار غذای بیشتری به کودک بدهید.

۳) غذای کودک را نسبت به قبل مقوی‌تر تهیه کنید.

۴) انرژی غذای کودک را می‌توانید با افزودن یک قاشق مرباخوری کره یا روغن، افزایش دهید.



آلرژی های شایع غذایی در کودکان

آلرژی غذایی ممکن است علائمی مانند درد شکمی، خارش و تورم لب‌ها، یا اسهال را باعث شود.

در حالیکه آلرژی‌های غذایی اغلب در حین کودکی برای اولین بار ظهور می‌کنند، در بسیاری از موارد، این مشکل نهایتاً با افزایش سن برطرف می‌شود.

از جمله غذاهایی که اغلب مسئول آلرژی در کودکان هستند:

۱) غذاهای دریایی، از جمله صدف خوراکی، میگو، خرچنگ، حلزون
۲) ماهی
۳) تخم‌مرغ
۴) میوه‌های مغزدار زمینی و درختی مانند بادام زمینی و درختی
۵) فراورده‌های لبنی
۶) فراورده‌های گندم
۷) فراورده‌های سویا

تأثیر غبار و آلاینده ها در آسم کودکان

نوزادانی که در معرض آلودگی هوای ناشی از ترافیک در خارج خانه و «اندوتوکسین‌های» هوای درون خانه قرار دارند،در معرض خطر افزایش‌یافته آسم هستند.

اندوتوکسین (بخشی از باکتری است که اعتقاد بر این است که پاسخ ایمنی را در انسان‌ها بر می‌انگیزد) در غبار یافت می‌شود.

پژوهشگران دانشگاه کالج پزشکی دانشگاه سینسیناتی دریافتند که خس‌خس مداوم (نشانه هشداردهنده اولیه آسم یا سایر مشکلات ریوی) در ۳۶ درصد کودکان سه‌ساله‌ای

که در دوران نوزادی، در معرض میزان‌های بالای آلودگی هوای ناشی از ترافیک و اندوتوکسین درون خانه بوده‌اند، وجود دارد.

پژوهشگران می‌نویسند خس‌خس سینه در ۱۱ درصد کودکانی که در دوران نوزادی در معرض مقادیر پایین مواد آلرژی‌زای در بیرون و درون خانه قرار گرفته‌اند، و در ۱۸ درصد کودکانی که در معرض مقادیر بالای آلودگی هوای ناشی از ترافیک و مقادیر پایین اندوتوکسین درون خانه قرار داشتند، دیده شد.

این پژوهشگران می‌گویند قرارگیری در معرض اندوتوکسین نیز به نظر می‌رسید که اثر چندانی بر کودکان ندارد.

پاتریک رایان، استادیار بهداشت زیست‌محیطی و سرپرست این پژوهش در این باره می‌گوید: «به نظر می‌رسد این دو منبع آلودگی (هنگامی که به طور همزمان به مقادیر بالا وجود داشته باشند) با یکدیگر عمل می‌کنند و بر سلامت ریه‌های در حال رشد کودکان کم‌سن اثر منفی می‌گذارد.

به نظر می‌رسد که ذرات ناشی از ترافیک و اندوتوکسین یک پاسخ التهابی در کودکان مورد بررسی ایجاد می‌کرد. هنگامی که این دو عامل همراه هم باشند، این اثر تشدید می‌شود و پاسخ ایمنی قوی‌تری را باعث می‌شوند. هر چه این قرارگیری در معرض این آلاینده‌ها در سنین پایین‌تری رخ دهد، ممکن است در درازمدت تاثیر بیشتری بر ریه‌ها بگذرد. رشد ریه‌ها تا ۱۸ تا ۲۰ سالگی ادامه دارد».

قرارگیری در معرض اندوتوکسین و آلاینده‌های ترافیک در سنین پایین‌تر تاثیر بیشتری بر ریه‌های در حال رشد خواهد داشت تا بزرگسالانی که ریه‌های‌شان قبلا تکامل یافته است.



این افراد به سایر شیرها هم حساس هستند و مصرف اینگونه شیرها هم مشکل را حل نخواهند کرد. اما بیماری که با آلرژی شیرگاو اشتباه گرفته می‌شود، عدم تحمل لاکتوز است این بیماری در اثر کمبود آنزیم لاکتاز که در هضم قند لاکتوز که در شیر موجود است موثر است، ایجاد می‌شود. در این بیماری آلرژی نقش ندارد. علائمی مثل اسهال، تهوع، درد شکم و نفخ دیده می‌شود. اما بثورات پوستی، واکنش‌های آنافیلاکسی و به تبع خطر تهدید حیات در آن جای ندارد. این بیماران با مصرف شیرهای بدون لاکتوز مشکلشان حل می‌شود. اگر این افراد به میزان کم در هر نوبت شیر مصرف کنند معمولاً دچار مشکل زیادی نمی‌شوند. همچنین این افراد در مصرف محصولات شیر همچون ماست و پنیر کمتر دچار مشکل می‌شوند.

آلرژی نسبت به حیوانات خانگی

آلرژی به حیوانات خانگی می‌توانند باعث علائمی از جمله عطسه، سرفه و خارش و آبریزش چشم‌ها شود.

پیش از آنکه به عنوان آخرین چاره به فکر خلاص‌شدن از حیوانتان بیافتید این توصیه‌ها را به کار ببندید:

۱) سعی کنید حیوان را در هنگامی که هوا مناسب است در خارج از خانه نگهدارید. اگر حیوان داخل خانه است، به او اجازه ندهید نزدیک اتاق خواب شخصی برود که دچار آلرژی است.

۲) از صافی هوا یا تهویه مطبوع برای کاهش گردش مواد آلرژی‌زا در سراسر خانه استفاده کنید.

۳) در جارو برقی از فیلترهای **HEPA** استفاده کنید.

۴) افراد دچار آلرژی باید از گرداندن و در آغوش‌گرفتن حیوانات خانگی اجتناب کنند.

۵) با جاروبرقی کردن مداوم، گردگیری، و شستشو خانه را پاک نگهدارید.

آلودگی میکروبی حیوانات خانگی

حیوانات خانگی ممکن است مورد علاقه اعضای خانواده باشند، اما حامل میکروب هم هستند.

اگر حیوان خانگی دارید، این توصیه‌ها را به کار ببندید:

۱) همیشه دست‌هایتان را به طور کامل پس از نوازش حیوان بشویید.

۲) هنگام تمیزکردن قفس‌ها یا جعبه فضولات دستکش به دست کنید.

۳) وان، ظرف یا مناطقی که حیوان را در آن حمام کرده‌اید یا برس زده‌اید ضدعفونی کنید.

۴) هیچگاه به حیوان‌تان غذایی را که برای انسان‌ها تهیه شده ندهید به خصوص گوشت خام چرا که می‌تواند حاوی باکتری باشد.

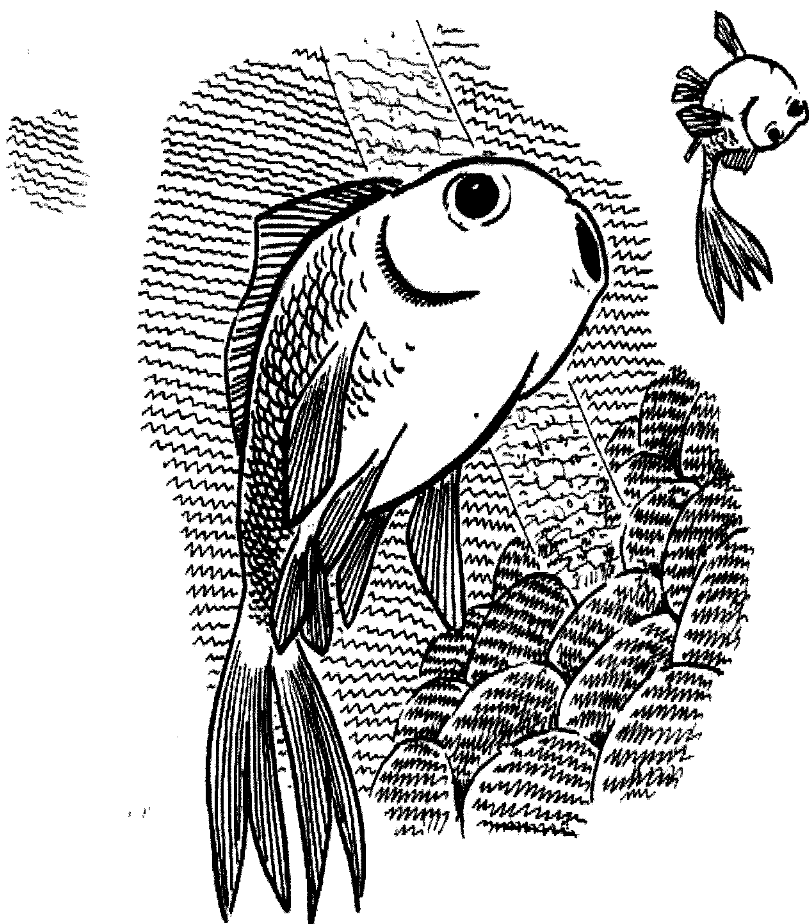
۵) هیچگاه حیوانات وحشی را به عنوان حیوان خانگی نگه ندارید.

حساسیت به ماهی قرمز

ترشحات روی پوست ماهی های قرمز ممکن است وارد آب تنگ یا آکواریوم شود که باعث حساسیت های جلدی، اگزما و خارش پوستی شود.

بیماری هایی وجود دارد که بین انسان و آبزیان مشترک است و کسانی که بدون دستکش به ماهی های قرمز یا آکواریوم دست می زنند، ممکن است میکروب هایی که روی بدن ماهی است، به انسان منتقل شود.

توصیه می شود بعد از هر بار دست زدن به ماهیان زینتی، دست ها با آب و صابون خوب شسته شود و از دست زدن به چشم، پوست و دهان خودداری شود. استفاده از دستکش نیز برای افراد حساس و دارای سوابق آلرژی ضروری است.



خارش

خارش، یکی از شایع‌ترین شکایات پوستی است که گاهی آن قدر شدید می‌شود که خواب و آرامش را از فرد می‌گیرد. شدت خارش گاهی به حدی است که بیمار با خاراندن‌های مکرر، بدنش را زخم می‌کند.

بعضی مواقع خارش‌ها نشانگر حساسیت پوست به محیط یا مواد شوینده است به‌عنوان مثال سولفات لاریل سدیم می‌تواند باعث خارش بعد از استحمام شود.

خارش پوست نشانه چیست؟

تقریباً هر کسی گاهی خارش پوست دارد، ولی بعضی همیشه خود را می خارانند. خارش از نشانه های برجسته آلرژی و اغلب، اولین نشانه آن است. خاراندن خارش ناشی از آلرژی، اغلب باعث کهیر یا دانه های پوستی می شود.

بدترین حالت وقتی است که فرد مدام خود را می خاراند، ولی چیزی که دلیل آن را مشخص کند، در پوست دیده نمی شود. در این موارد، پزشک به جستجوی علتی در درون بدن، مثل تنش روانی یا تولید بیش از حد یک هورمون برمی آید.

دیگر علل شایع خارش عبارتند از: نیش و گزش حشرات، انگل ها، خشکی پوست و لباس نم دار یا تنگ.

درمان خارش پوست:

خاراندن پوست با ناخن، خارش آن را بدتر کرده، مستعدّ عفونت می کند. خوشبختانه خاراندن تنها راه چاره برای رفع خارش پوست نیست. راه های دیگری نیز وجود دارد که به برخی از آن ها اشاره می کنیم:

پوست را خنک کنید:

دوش آب سرد بگیرید، و یا کمپرس آب سرد کنید. برای این کار حوله ای را در آب سرد فرو برده، پس از چلاندن به مدت پنج دقیقه، روی ناحیه خارش بگذارید. تبخیر آب حوله، پوست را خنک کرده، خارش را از بین می برد.

پوست را آرام کنید:

محلول های حاوی منتول یا کافور که بی حس کننده موضعی هستند، اثر آرامش بخش و خنک کننده بر پوست دارند و خارش را رفع می کنند.

حمام مخصوص بگیرید:

حمام آب خنک یا ولرم با پودر جودوسر و روغن حمام و سپس خشک کردن تن، خارش ناشی از خشکی پوست را از بین می برد.

ضد حساسیت بخورید:

برای رفع خارش ناشی از گزش و نیش حشرات یا عوامل حساسیت زای دیگر، به جای خاراندن، یخ روی پوست بگذارید. سپس یک داروی ضد حساسیت بخورید.

از داروهای موضعی ضد حساسیت، مثل کرم دیفن هیدرامین یا فرآورده هایی مثل بنزوکائین استفاه نکنید؛ چون ممکن است با ایجاد واکنش آلرژیابی در پوست، گرفتاری را دو چندان کنند.

کالامین بزنید:

محلول کالامین برای رفع خارش های ترشح دار یا تاولی (مانند خارش ناشی از تماس با پیچک سمّی) مؤثر است. اما اگر علت خارش، نامعلوم یا ناشی از خشکی پوست باشد، اثر خشک کنندگی کالامین خارش را بیشتر خواهد کرد.

هوا را خنک کنید:

گرما، خارش را شدت می بخشد و واکنش های آلرژیایی را تشدید می کند. از آب داغ بپرهیزید، در معرض خورشید قرار نگیرید، ورزش گرمازا نکنید.

لباس گشاد بپوشید:

لباس گشاد نخی برای کسانی که مستعدّ خارش هستند، بهتر است. لباس هایی که به بدن می چسبند، مثل مواد مصنوعی و پشم، خارش را ادامه می دهند. اگر ناچار به پوشیدن لباس پشمی هستید، زیر آن لباس نخی یا ابریشمی بپوشید تا لباس پشمی با بدن تماس پیدا نکند.

چه عواملی خارش را بدتر می کند؟

بیشتر خارش‌ها با گرما تشدید می شوند. همچنین استرس، اضطراب و ترس نیز می تواند خارش را تشدید نمایند.

اکثر خارش‌ها، شب هنگام، زمانی که فرد از کار و فعالیت روزانه فارغ می شود، تشدید می شوند.

کانال گوش خارجی، سوراخ بینی و ناحیه اطراف مقعد و ناحیه تناسلی، نواحی مستعد خارش محسوب می شوند.

آیا خارش می تواند ریشه عصبی داشته باشد؟

بله، برخی خارش ها در حیطه بیماری های پوست و مو بسیار مرتبط با مسایل روحی و روانی هستند و به همین علت به آن ها درماتیت‌های عصبی (نورو درماتیت) می گویند.

در این بیماری ها فرد تمایل شدیدی به خاراندن برخی نواحی در دسترس پوست دارد و از خاراندن این نواحی لذت می برد و یک سیکل معیوب از خارش و خاراندن درست می شود و پوست شبیه پسوریازیس می شود. در درمان این افراد باید حتما به مسایل روحی توجه شود و درمان موضعی خالی جواب نمی دهد. در برخی موارد مثل کهیر، علت اصلی خارش ماده هیستامین است. کهیر می تواند به دلیل مصرف یک دارو یا غذای خاص یا به

دلیل برخی عفونت ها باشد. البته علل متعدد دیگری هم برای کهیر وجود دارند، مثلاً ممکن است نور آفتاب یا تماس با آب یا تماس با سرما یا ارتعاش موجب کهیر شود.

گاهی حساسیت پوستی به برخی مواد، موجب خارش های شدید می شود، مثل برخی افراد با مصرف اسپری ضدعرق و خوش بو کننده زیر بغل، دچار حساسیت می شوند.

آیا این خارش‌ها درمان دارند؟

بله، البته! قدم اول درمان، تشخیص علت خارش است و بدون این امر، درمان بسیار مشکل است اما برخی اقدامات وجود دارند که می توانند به تخفیف خارش کمک کنند. مثلا خنک نگه داشتن محیط و پرهیز از حمام داغ و لباس پشمی.

خشکی پوست هم یکی از علل مهم خارش است، لذا در بیمارانی که از خشکی پوست رنج می برند، چرب و مرطوب نگاه داشتن پوست برای تخفیف خارش اهمیت بسیاری دارد. در افراد مسن، خشکی یک علت مهم و شایع است که باید مراقب استفاده از شوینده های نامناسب پوست و استحمام های مکرر که باعث خشکی پوست می شوند باشند و مرتب از کرم مرطوب کننده استفاده نمایند.

برخی داروهای موضعی نیز می توانند موجب کاهش خارش های موضعی شوند، مانند بی حس کننده های موضعی و برخی آنتی هیستامین های موضعی محلول‌های موضعی حاوی کامفور یا مفتول. کورتون موضعی هم در برخی موارد که علت خارش، التهاب است (مثل اگزماها) می تواند مفید باشد. کرم یا لوسیون کالامین نیز می تواند مفید باشد.

باید توجه داشت که تمام داروهای موضعی گاهی می توانند خود موجب ایجاد آلرژی و حساسیت شده و موجب تشدید خارش گردند، بنابراین مصرف این داروها باید زیر نظر پزشک و ترجیحاً با تجویز متخصص پوست باشد تا از مشکلات احتمالی جلوگیری نماید.

از نظر داروهای خوراکی هم، آنتی هیستامین ها از شایع ترین داروهای تخفیف خارش‌اند، اما بسیاری از این داروها خواب آور هستند، لذا افراد به خصوص کسانی که

رانندگی می کنند یا افراد مسن باید بسیار مراقب باشند. داروهای آنتی هیستامینی که خواب‌آور نیستند، روی خارش اثر ندارند، مگر در مورد کهیر.

توصیه هایی برای درمان خارش

امروزه در کشورهای صنعتی و توسعه یافته اشخاص به بهداشت فردی خود بسیار اهمیت می‌دهند. به همین دلیل عوامل اولیه از قبیل میکروب و خاک دیگر به عنوان عامل بروز خارش نقشی ندارد.

دکتر آندریاس وولن برگ، متخصص امراض پوستی در دانشگاه لودویک - ماکسی میلیانس در مونیخ آلمان در این باره می گوید: عفونت‌های پوستی هم می‌توانند سبب بروز احساس خارش شوند و بیمار با خاراندن پوست، انگلها را از بدن دور می کند، بدون اینکه نیاز به درمان بیشتری باشد.

اما در بیشتر ناراحتی‌هایی که با خارش همراه هستند، خاراندن چاره کار نیست، بر عکس پوستی که خود به خود تحریک می‌شود با خاراندن آسیب بیشتری می‌بینند. بدین ترتیب در محل‌هایی که پوست بر اثر خاراندن زخم شده، میکروبها نفوذ می کنند و باعث می‌شوند که بیماریهای عفونی مانند عفونت پوستی یا التهاب حاد باکتریایی رخ دهد که به ناچار باید از آنتی بیوتیک برای معالجه آن استفاده کرد.

نخستین اقدام برای برطرف کردن احساس خارش، استفاده از پمادها و کرمهایی است که مواد موثر در برطرف کردن خارش دارند. می‌توان برخی از این پمادها را بدون نیاز به نسخه پزشک از داروخانه‌ها تهیه کرد. هم چنین کمپرس آب یخ یا آب و سرکه می‌تواند خارش را تسکین دهد. دکتر وولن برگ می گوید: چنانچه احساس خارش بیش از دو روز ادامه پیدا کند، فرد باید به متخصص پوست مراجعه نماید. چون ممکن است به بیماریهای پوستی مبتلا شده باشد.

شایع‌ترین علت خارش، اگزمای تماسی (مانند واکنش آلرژیک نسبت به فلزی خاص، عطر و اسانس)، التهاب پوشش عصبی (التهاب مزمن پوست که اغلب در کودکی به طور ناگهانی بروز می‌کند) و نیش حشرات است. بیماریهای پوستی شدید دیگری نیز از قبیل اگزمای پوستی می‌تواند با خارش همراه شود.

ویژگی مشترک بیماری‌های پوستی این است که در محل خارش، پوست به شکل محسوسی تغییر می‌کند. برای مثال روی پوست لکه‌های قرمز، خال و یا زگیل بروز می‌کند در این موارد تشخیص از راه مقایسه، آسان است.

اگر پزشک هیچ آثاری که با احساس خارش در ارتباط باشد روی پوست پیدا نکند، کشف علت خارش دشوار می‌شود. در این وضعیت ممکن است، علت خارش ابتلا به ناراحتی‌هایی از قبیل اختلالات سوخت و سازی مانند دیابت یا بیماریهای کبدی باشد.

برای تسکین خارش، متخصصان توصیه‌هایی را ارائه کرده‌اند. به گفته آنها خارش مزمن به مداوای پزشکی نیاز دارد، اما فرد مبتلا هم می‌تواند کارهایی انجام دهد تا ناراحتی‌اش کمی تسکین پیدا کند. از این رو توصیه می‌شود که خود را نخارانید. این جمله به حرف آسان است اما آیا به راستی می‌توان از عهده آن برآمد.

دکتر وولن برگ به بیماران خود سفارش می‌کند که از شیوه‌های آرامش بخش و تمدد اعصاب کمک بگیرند. به این ترتیب آنها می‌آموزند که به احساس خارش کمتر توجه کنند.

در بخشی دیگر توصیه می‌شود، پوستی را که می‌خارد به مواد اضافی آلوده نکنید. برای مثال از لوازم آرایشی و زیبایی که روغن‌های فرار دارند، استفاده نکنید. زیرا اغلب باعث بروز واکنشهای حساسیت زا می‌شوند.

هم‌چنین دکتر وولن برگ توصیه می‌کند که از چربی‌های لبنی استفاده نشود؛ زیرا حاوی مواد افزودنی تحریک کننده پوست هستند. آخرین توصیه این است که پوست خود را به اندازه کافی مرطوب نگه دارید. پوست بسیار خشک به آسانی دچار خارش می‌شود. برای شستن بدن نیز بهتر است از مواد شوینده بدون عطر یا از لوسیونها و محلولهای شوینده

استفاده شود. هم چنین هر قدر زمان شست وشو کوتاه‌تر و آب خنک‌تر باشد، بهتر است. پس از شست وشو هم می‌توانید از کرم‌ها یا لوسیونهای مرطوب کننده مصرف کنید.

خارش کودکان

خارش تقریباً همیشه نشانه ای است که از یک بیماری پوستی مانند (اگزما، کچلی)، عفونتهای انگلی مانند (گال، کک، یا کرم ها)، حساسیت در برابر برخی مواد دارویی و غذاها، تماس پوست با یک عامل تحریک کننده (کهیر) و یا در نتیجه بیماریهای عفونی (مانند آبله مرغان) است.

خارش آیا خطرناک است؟

خارش ندرتاً خطرناک است اما نباید آنرا نادیده گرفت.

ابتدا چه کار باید بکنید؟

۱) سعی کنید علت خارش معلوم شود. محل آن می تواند کلید را بدست شما بدهد. به عنوان مثال، خارش اطراف مقعد و آلت تناسلی می تواند نشانگر کرم ها، یا برفک باشد خارش مو مربوط به کچلی و خارش پاها مربوط به عفونت قارچی پا و بالاخره خارش بین انگشتان می تواند در اثر جرب یا گال باشد.

۲) حیوانات خانگی را که کودک شما با آنها تماس داشته است از نظر کک بررسی کنید.

۳) ببینید آیا فرزند شما بتازگی غذاهای جدیدی خورده است.

۴) توجه کنید به اینکه آیا فرزند شما داروهای جدیدی مصرف نموده است.

۵) سعی کنید با لوسیون کالامین و یا حمام سرد با مخلوطی از جوش شیرین در آب، خارش کودکتان را آرام کنید.

آیا مشورت با پزشک لازم است؟

چنانچه هیچ دلیل آشکاری برای خارش نیافتید و یا کودک شما بخاطر خارش شدید از خوابیدن محروم می ماند به پزشک مراجعه کنید.

پزشک چه اقدامی انجام خواهد داد؟

پزشک برای یافتن علت خارش به معاینه کودک می پردازد. اگر خارش نشانه ای از یک بیماری دیگر باشد آنرا معالجه می کند. ممکن است قرص، شربت و یا کرمهای آنتی هیستامین (ضدحساسیت) برای تسکین خارش تجویز کند. اگر کودک شما از نظر خوابیدن با اشکال مواجه است یک آرام بخش ملایم را برای او می نویسد.

شما چه کمکی می توانید بکنید؟

۱) زیرپوشش های نخی به بچه بپوشانید و از جنسهای پشمی، لاستیکی و نایلونی ک پوست را تحریک می کنند استفاده ننمائید.

۲) اگر بتازگی پودر شستشو یا کهنه بچه را عوض کرده اید بهتر است همان پودر قبلی را استفاده کنید و کهنه کودک را نیز بخوبی با آب تمیز بشوئید.

۳) از صابون و شامپوی ملایم برای فرزند خود استفاده کنید.

۴) برای اینکه کودک خود را نخاراند تا حد امکان به دستهایش دستکش بپوشانید. ناخن های او را کوتاه نگهدارید تا در اثر خارش شدید پوست ترک نخورد عفونتی بوجود نیاید.

تلفن همراه و خارش پوست

به تازگی انجمن متخصصان پوست انگلستان هشدار داده است که استفاد طولانی‌مدت از تلفن همراه موجب بروز یک نوع حساسیت پوستی می‌شود. اغلب افرا عادت دارند که تلفن همراه را ساعت‌ها در تماس با گوش و صورت خودشان نگه دارند همین عادت باعث بروز جوش‌هایی در ناحیه تماس پوست با تلفن همراه می‌شود.عامل اصل در بروز این گروه از جوش‌ها، نیکل موجود در سطح صفحه شماره‌گیر تلفن‌های همراه است که برخی از افراد به آن حساسیت نشان می‌دهند و دچار جوش های پوستی

خارش داری به نام «درماتیت تماسی» می‌شوند. شاید اگر شما دچار چنین جوش‌هایی شده باشید و به پزشک مراجعه کرده باشید، در وهله اول پزشک تشخیص نداده باشد که علت آن تلفن همراه شما و مکالمه تلفنی طولانی مدت با آن است، ولی جالب است بدانید که محققان «مایو کلینیک» با بررسی ۲۲ نوع گوشی مشهور و پرطرفدار در دنیا به این نتیجه رسیدند که ۱۰ نوع از این گوشی ها، دارای نیکل در صفحه نمایش خود بوده اند.

جوش‌های پوستی چه انواع و اقسامی دارند؟

جوش‌های پوستی یا آکنه ولگاریس دو نوع طبقه‌بندی دارند: یکی بر حسب نوع ضایعات و دوم بر حسب محل ضایعات. بر حسب نوع ضایعات به انواع کومدون، پاپول، ندول، پوستول و کیست طبقه‌بندی می‌شوند و بر حسب محل ضایعات شامل جوش‌های صورت، سینه، پشت و بازو هستند.

یکی از معروف‌ترین و مشهورترین جوش‌ها، آکنه یا جوش جوانی است. درمان جوش جوانی یا آکنه ولگاریس بستگی به سن، محل ضایعات، نوع ضایعات، بیماری زمینه‌ای فرد مبتلا و وضعیت روحی - روانی او متفاوت است و توصیه کلی این است که جوش‌ها را دستکاری نکنند. به هیچ‌وجه از کیسه یا لیف استفاده نکنند و آنها که پوست چرب دارند از شوینده‌های مناسب استفاده کنند. پرهیز غذایی برای درمان جوش های جوانی از نظر علمی جایگاهی ندارد، ولی اگر فرد جوانی اظهار کند با خوردن بعضی غذاها، ادویه‌ها، تنقلات و... جوش‌هایش بدتر می‌شوند، بهتر است از خوردن این مواد غذایی پرهیز کند.

چرا بعضی‌ها پس از مصرف یک نوع دارو، ناگهان دچار جوش‌های دردناکی می‌شوند؟

اغلب اوقات علت چنین جوش‌هایی که پس از مصرف یک داروی خاص، سروکله‌شان روی پوست پیدا می‌شود، حساسیت به آن داروست. اگر کسی بر اثر مصرف دارو، دچار حساسیت و جوش‌های پوستی شد، لازم است به متخصص پوست مراجعه کند. متخصص پوست با آزمایش‌های پوستی ویژه‌ایی نوع داروی مشکوک را شناسایی می کند.

پس از شناسایی داروی حساسیت زا، فرد باید از مصرف آن خودداری کرده و با مشورت

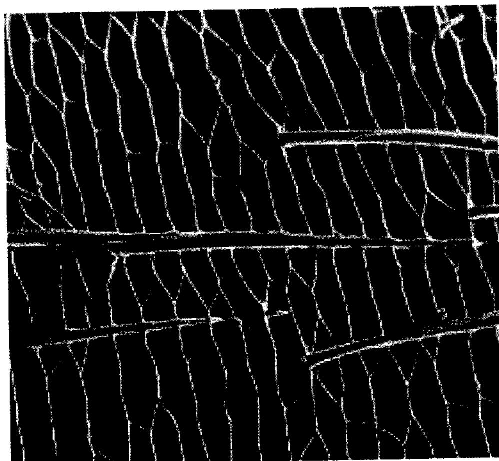
پزشک از داروی جایگزین استفاده کند.

کورک‌ها، از آن دسته جوش‌هایی هستند که بسیار دردناک‌اند و گاهی فرد را از نشستن عاجز می‌کنند. با آنها باید چه کرد؟

کورک و دمل بیماری عفونی فولیکول مو و پوست است که بر اثر عدم رعایت بهداشت شخصی و بیماری‌های تضعیف‌کننده سیستم ایمنی مانند دیابت و کم‌خونی ظاهر می‌شود. معمولاً برای درمان دمل و کورک که از جمله جوش‌های پوستی دردناک به شمار می‌آیند، باید علت زمینه‌ایی آن برطرف شود، مثلا بیماری دیابت و کم‌خونی فرد کنترل شود. پس از آن با مصرف آنتی‌بیوتیک‌های مناسب، باکتری‌های مسبب کورک و دمل را از بین برد.

گاهی در اثر گرما و پوشیدن لباس‌های تنگ، کشاله ران دچار جوش‌های خارش‌داری می‌شود. با این دسته جوش‌های ناشی از عرق‌سوز شدن چه کنیم؟

عرق سوز شدن معمولاً در اثر افزایش تعریق در محیط‌های گرم و مرطوب رخ می‌دهد که اگر فرد مدت طولانی بدن خود را نشوید، ممکن است در این محیط عرق‌سوز شود. برای درمان آن باید دوش آب سرد گرفت و همزمان از داروهای کراتولیتیک مثل سولفورو لوسیون‌های ضد خارش استفاده کرد. در ضمن بهتر است به جای لباس‌های تنگ و چسبان از لباس‌های نخی و گشاد استفاده کرد و از خوردن غذاهای پر ادویه خودداری کرد.



خارش پوست در دوران بارداری

وجود خارش در دوران بارداری در بعضی از نواحی بدن بخصوص دور شکم و پستانها که در حال بزرگ شدن هستند نادر نیست زیرا پوست باید برای هماهنگی با رشد این نواحی کشیده شود. هورمون های دوران بارداری نیز تا حدی در این امر مؤثرند.

در حدود دوسوم از خانم های باردار در طول دوران بارداری دچار قرمزی و گاهی خارش کف دست ها و پاها می شوند. کارشناسان براین باورند که علت این اختلالات که بلافاصله پس از زایمان از بین می رود افزایش سطح استروژن خون است. خانم های سیاهپوست نسبت به سفید پوستان کمتر دچار این حالت می شوند. گاهی ممکن است بیماریهای پوستی که بطور طبیعی با خارش همراه است نظیر خشکی پوست، اگزما، یا آلرژی غذایی در دوران بارداری، با خارش شدیدی بروز کند.

چگونه می توان خارش را تسکین داد؟

۱) از گرفتن دوش و حمام داغ بپرهیزید زیرا می تواند پوست را خشک تر کرده و خارش را تشدید کند.

۲) از صابون های ملایم استفاده کنید و دقت کنید که آنرا بخوبی آب کشی کنید و سپس به آرامی پوست را خشک کنید.

۳) پس از استحمام از کرم های مرطوب کننده استفاده کنید و ترجیحاً انواعی را که معطر نیستند انتخاب کنید زیرا بعضی از انواع عطریات می توانند پوست را تحریک کنند.

۴) گاهی از وان شاه بلوط استفاده کنید (فرآورده های شاه بلوط مخصوص استحمام را می توانید از داروخانه ها تهیه کنید).

۵) لباسهای نخی و گشاد بپوشید و هنگام گرمای روز از خانه خارج نشوید زیرا حرارت خارش را تشدید می کند.

آیا بروز بثورات برآمده و خارش دار بر روی شکم امری شایع است؟

در حدود ۱ درصداز خانم ها به چنین عارضه ای دچار می شوند. این بثورات بصورت لکه های قرمز رنگ، برآمده و خارش دار شبیه به کهیر در طول ماه آخر یا دو ماه آخر سه ماهه دوم بارداری بر روی شکم ظاهر می شوند. این بثورات که پاپول ها یا کهیرهای خارش دار دوران بارداری (**PUPPP**) یا بثورات چند شکلی دوران بارداری نامیده می شوند، ابتدا در محل خطوط کشیدگی پوست شکم ظاهر می شوند و بعد به ران ها، باسن و گاهی بازوها کشیده می شوند. این بثورات خطری برای شما یا جنین ندارند ولی ممکن است خارش شدیدی داشته باشند.

پزشک یا ماما پوست شما را معاینه می کند و احتمالاً یک پماد تجویز می کنند تا خارش تسکین یابد. در موارد شدید باید یک دوره استروئید خوراکی به شما تجویز شود. PUPPP در اکثر خانم ها در عرض چند روز پس از زایمان از بین می رود و ناپدید می شود و خوشبختانه بندرت در بارداری های بعدی ظاهر میگردد.

بیماری پوستی که با شیوع کمتری خانم های باردار را گرفتار می کند خارش بارداری (prurigo gestationalis) نام دارد که با برآمدگی های کوچک و متعدد شبیه گزش حشره تظاهر می کند. این بثورات ممکن است هر یک از نواحی بدن را گرفتار سازد ولی احتمال بروز آنها در روی دست ها، پاها، بازوها، و ساق پاها بیشتر است. این بثورات با وجود اینکه آزاردهنده و خارش دار هستند خطری برای جنین ندارند. خارش بارداری در هر زمانی در طول بارداری ممکن است بوجود آید ولی احتمال بروز آن در سه ماهه دوم بارداری بیشتر است.

در موارد بسیار نادر بثورات بسیار خارش داری بوجود می آیند که ابتدا به شکل کهیر هستند و بعد تبدیل به تاول های بزرگی می شوند. این بثورات که به نام pemphigoid gestationalis نامیده می شوند (علیرغم آنکه این بیماری هیچ ارتباطی با ویروس تبخال (هرپس) ندارد herpes gestationalis نیز نامیده می شود)، معمولاً از ناحیه شکم و اغلب دور ناف شروع می شوند و گاهی به بازوها و ساق پاها کشیده می شوند.

این بیماری جدی تر از PUPPP است زیرا احتمال زایمان زودرس و نیز احتمال اختلال رشد جنین در آن بیشتر است.

این بیماری معمولاً در سه ماهه سوم بارداری شروع می شود ولی ممکن است در هر زمان دیگری حتی در هفته اول پس از زایمان نیز شروع شود. این بثورات در طول دوران بارداری ممکن است چند بار ظاهر شوند و سپس فروکش کنند و اغلب بعد از زایمان نیز شعله ور می شوند. بروز این بثورات در بارداری های بعدی امری شایع است و معمولاً در بارداری های بعدی شدیدتر خواهد بود.

در صورت وجود هر گونه بثورات آن را به اطلاع پزشک خود برسانید. حتماً اگر بثورات به بارداری مربوط نباشد بازهم بهتر است که پزشک آن را بررسی کند و در این زمینه توصیه های لازم را به شما بدهد و یا شما را به متخصص پوست ارجاع دهد.

آیا می توان خارش شدید را نشانه ای از یک اختلال شدید تلقی نمود؟

خارش شدید در سه ماهه دوم و یا از آن شایعتر، در سه ماهه سوم می تواند نشانه ای از کلستاز داخل کبدی در دوران بارداری محسوب شود که اختلالی کبدی است که ۲٪ خانم های باردار به آن مبتلا می شوند و جنین را در معرض خطر قرار میدهد. این اختلال هنگامی بوجود می آید که صفرا بطور عادی در داخل مجاری صفرا به جریان در نمی آید و در نتیجه املاح صفراوی در پوست تجمع می یابند و به خارش کلی بدن می انجامد.

خارش ممکن است خیلی شدید باشد. این حالت بخودی خود بثوراتی ندارد ولی ممکن است بعلت خاراندن، پوست قرمز و ملتهب شود و خراشیدگی هایی در آن دیده شود. اگر تصور می کنید که کلستاز دارید، باید خیلی سریع به پزشک یا ماما خبر دهید و تحت آزمایشات کبدی برای بررسی کار کبد و سونوگرافی برای کنترل وضعیت جنین قرار گیرید.

درمان بستگی به جواب آزمایش و وضعیت جنین دارد و ممکن است لازم باشد که زایمان زودتر از موقع انجام گیرد. بعد از زایمان مشکل از بین می رود و البته ممکن است در بارداری های بعدی مجدداً این مشکل بوجود آید.

خارش پوست سر

چرا سرتان دچار خارش شده است؟

ممکن است دچار یک ناراحتی پوستی مثل پسوریاز یا التهاب سبوره ای سر همراه با وجود یک مخمر شده باشید که پوست را وادار به رشد سریع تر از معمول می کند. این رشد زیادی به نوبه ی خود باعث رشد بیشتر سازواره های موجود بر روی آن می شود که نتیجه ی آن خارش پوست است.

از علل شایع دیگر، عدم مراقبت از مو و شپش سر را می توان نام برد.

درمان خارش پوست سر:

سر را به اندازه بشوئید:

شستن بیش از حد سر با صابون یا شامپو نه تنها موها را خرد می کند، بلکه چربی های لازم روی پوست را هم از بین می برد که به خارش آن منجر می گردد.

شامپوی مناسب مصرف کنید:

برای جلوگیری از پوسته شدن و خشک شدن پوست سر، که خارش می آورند، باید شامپوی دارای pH متناسب مصرف کنید. pH شامپو باید بین ۵/۴ و ۵/۵ باشد. با استفاده از نوارهای کاغذی نیتروزین می توانید pH شامپوهایتان را معلوم کنید.

ضدحساسیت بخورید:

برخی داروهای ضدحساسیت مورد استفاده در درمان آلرژی ها حاوی مواد ضد خارش هم هستند که ممکن است خارش را تا مدتی تسکین دهد.

روغن زیتون بزنید:

به نظر می رسد که روغن زیتون اثر آرام بخش بر برخی انواع خشکی و خارش پوست داشته باشد. قبل از شامپو زدن سر، کمی روغن زیتون گرم بر سر مالیده و ده دقیقه صبر کنید.

نزد پزشک بروید:

اگر بعد از یک هفته با انجام کارهای بالا خارش پوست سر از بین نرود، برای درمان با داروهای قوی تر به پزشک مراجعه کنید.

درمان پسوریاز

شامپوی مخصوص بزنید:

استفاده از شامپوهاس قطرانی در حالی که مو کثیف است در برداشتن پوست مرده و رفع التهاب موجود در پسوریاز مؤثر است. ظرف دو هفته باید نتیجه ی مثبت بگیرید، در غیر این صورت، نزد پزشک بروید.

کورتیزون بزنید:

اگر خارش سر ناشی از اگزما یا پسوریاز بعد از شامپو زدن آن ادامه داشته باشد، استفاده از محلول یک درصد هیدروکورتیزون مؤثر است.

مراقبت از مو:

گاهی ممکن است کاری را در مورد موهایتان انجام دهید که دقیقاً نباید می کردید. مواد شیمیائی مختلفی را به موهایتان زده اید که باعث واکنش های آلرژیائی شده و التهاب و خارش ایجاد کرده است. یا شاید هم شامپوی نامناسبی برای شستشو سر انتخاب کرده اید. موارد زیر را در مراقبت از موهایتان رعایت کنید.

مواد شیمیائی را اوّل امتحان کنید:

انواع رنگ مو اغلب دارای ماده ای شیمیائی هستند که از عوامل ایجاد خارش شدید و جوش زدن پوست سر است. یک بار تماس با آن برای ایجاد واکنش ایمنی به مدت یک تا دو هفته کافی است. برای جلوگیری از این واکنش آلرژیائی، رنگ مو را طبق دستور روی جعبهٔ آن آزمایش کنید.

فر نکنید:

اگر بعد از فر کردن موها تا ۴۸ ساعت دچار خارش پوست سر شدید، به ماده ی موجود در داروی فر حساسیت دارید. چون این ماده شیمیائی تا چند بار شستن سر روی مو باقی می ماند، برخی مبتلایان به اگزما هم ناچار به تراشیدن سر می شوند که کار ناخوشایندی است. اگر امکان دارد، موها را فر نکنید.

مبارزه با شپش

خارش پوست سر ممکن است ناشی از وجود شپش در سر باشد. این حشرات کوچک سوراخ های ریزی در پوست سر ایجاد کرده، خون را می مکند، و صدها بار تولید مثل می کنند.

اگر فکر می کنید سر کودکتان شپش گذاشته است، باید پیش از سرایت آن به سایر افراد خانواده شپش ها را از بین ببرید.

شامپوی مخصوص بزنید:

انواعی از شامپوها حاوی موادی مثل هگزاکلرید گامابنزن یا پرمترین هستند که توان کشتن شپش ها را دارند. بعد از کشتن شپش ها، تخم های آنها را با شانه کردن از لای موها خارج کنید. این درمان را باید چندین بار تکرار کنید، چون هر باقی مانده شپش یا تخم آن ایجاد نسل جدیدی می کند.

خارش پوست ناشی از آبله مرغان

آبله مرغان ناشی از ویروسی است که در اغلب موارد کودکان را مبتلا می کند. علائم این بیماری شامل دانه های پوستی خارش دار است که معمولاً بدون درمان برطرف می شوند. اما برای کمک به تسکین ناراحتی می توانید اقداماتی را انجام دهید. از جمله این نکات را رعایت کنید:

۱) هرگز به کودکان برای تسکین علائم ناشی از آبله مرغان آسپیرین ندهید، چرا که ممکن است باعث ایجادعارضه خطرناکی به نام «نشانگان رای» شود.

۲) برای تخفیف درد می توانید از مُسکن استفاده کنید.

۳) هر چند ساعت یک بار با آب ولرم حمام بگیرید، یا روی پوست کمپرس سرد بگذارید.

۴) برای تسکین پوست تحریک شده به آب وان بلغور جو اضافه کنید.

۵) پس از حمام گرفتن، حوله را روی پوست نمالید، تنها خود را در حوله بپیچید تا خشک شوید.

۶) از لوسیون کالامین بر روی ضایعات پوستی استفاده کنید، اما این لوسیون را روی صورت نمالید.

۷) در صورتی که تاول های دردناک درون دهان دارید، غذاهای نرم و ملایم و نوشیدنی مصرف کنید.

تسکین خارش آبله مرغان

با وجود آنکه علائم این بیماری ممکن است با گرفتگی و آبریزش بینی آغاز شود، علامت شاخص آن دانه ها یا تاول های پوستی قرمز و خارش دار آن است که بیشتر سطح بدن را می پوشاند.

با رعایت نکات زیر می توانید مانع خاراندن پوست بوسیله کودک و باقی ماندن جای دانه ها روی پوست شوید:

۱) ناخن های کودک را کاملاً کوتاه کنید تا اگر پوستش را خاراند، آسیب کمتری به آن برساند.

۲) از آنجایی که تعریق خارش پوست را بدتر می کند، کودکتان را خنک کنید. برای این کار می توانید یک حوله خیسانده شده در آب سرد را بر روی نواحی تحریک شده پوست قرار دهید.

۳) کودکتان را با آب ولرم حمام کنید (آب خیلی داغ خارش را تشدید می کند). اضافه کردن بلغور جو به آب به تسکین خارش پوست کمک می کند.

خشکی و خارش پوست در زمستان

افرادی که در مناطق سرد و خشک زندگی می کنند با مشکل خشکی و خارش پوست در زمستان آشنا هستند. خشکی پوست ناشی از کمبود آب موجود در پوست می باشد با توجه به نکات زیر می توانید از بروز این مشکل جلوگیری کنید:

قراردادن ناحیه مورد نظر در آب ولرم:

بهترین راه نفوذ آب به درون پوست قرار دادن ناحیه مورد نظر به مدت ۱۵ دقیقه در آب ولرم و همچنین خودداری کردن از استحمام مکرر و روزانه است.

پوستتان را چرب نگه دارید:

بعد از هر استحمام از مرطوب کننده های پوست استفاده کنید چرا که این مرطوب کننده ها، چربی طبیعی پوست را که بر اثر استحمام از بین رفته است جبران می کنند و از آنجایی که چربی طبیعی پوست برای جلوگیری از تبخیر آب پوست ضروری است بنابراین مرطوب کننده ها سبب حفظ رطوبت پوست و جلوگیری از خشکی آن می شوند. زمان مصرف مرطوب کننده ها بلافاصله بعد از استحمام و خشک کردن بدن با حوله می باشد.

از روغن آفتاب گردان و روغـن بـادام در صـورت عـدم حـساسیت پوسـتی مـی تـوان استفاده کرد. این روغن ها موثر، مطمئن و نرم کننده هستند. در ضـمن ارزان قیمـت بـوده و برای مبارزه با خشکی و خارش پوست در زمستان، بسیار مناسب هستند.

از صابون گلیسیرین استفاده کنید:

اغلب صابون ها دارای مواد قلیایی هستند که این مواد قلیایی برای پوست های خشک، تحریک کننده است.

خارش زمستانی

خشکی پوست با این که شاید مشکلی جدی نباشـد، امـا ناراحـت کننـده و آزاردهنـده است. وقتی پوستتان خشک می شود، حس می کنید کشیده شده و دردناک اسـت. ممکـن است پوست قرمز شده یا پوسته پوسته و زبر و خشن شود، بدتر از همه این کـه خـارش هـم پیدا می کند. احساس خارش شدیدی که حتـی ممکـن اسـت بـا خـواب راحـت شـبانه هـم تداخل پیدا کند. متخصصان اعتقاد دارنـد خـشکی پوسـت مـشکلی بـسیار شـایع اسـت، امـا می تواند سبب بروز مسائلی جدی تر نیز بشود. شاید اگر بـدانیم کـه پوسـت سـالم یکـی از مهم ترین سدهای دفاعی در برابر عفونت هاست بیشتر به آن دقت کنیم. بنابراین بهتر است برای پوست خشک و ترک خورده خود کاری کرده و به فکر حفظ سـلامت و زیبـایی آن باشیم.در اکثـر مواقـع، خـشکی پوسـت مـشکلی جـدی نبـوده و بـه دلایـل مختلفـی نظیـر حمـام هـای طـولانی مـدت بـا آب داغ، اسـتفاده بـیش از حـد از مـواد شـوینده، پوشـیدن لباس های زبر و خشن و عدم استفاده بموقع از کرم های مرطـوب کننـده ایجاد مـی شـود. البته برخی داروها یا بیماری ها نیز می تواند منجر بـه خـشک شـدن پوسـت شـود. بـه طـور معمول، شرایط محیطی یا اقدامات نادرست در رابطـه بـا سـلامت پوسـت مـی توانـد باعـث خشکی آن شود. در موارد نادر، خشک شدن ممکن است مساله ای جدی تر بـوده و ناشـی از مشکلات ارثی و برخی بیماری ها باشد. پوست خشک و ترک خورده در تمام قسمتهای

بدن پیدا می شود ، اما بازوها، دست ها، پاها و شکم از رایج ترین قسمت هایی هستند که ممکن است با این مشکل روبه رو شوند.این را بدانید اگر خشکی پوست درمان نشود، می تواند منجر به عفونت، تورم و التهاب شود. البته خوشبختانه در بیشتر مواقع خشکی پوست مشکلی جدی نبوده و به مشکلات سلامتی مربوط نیست که در چنین شرایطی با دقت و توجه بیشتر به پوست، مشکل هم برطرف می شود.

رابطه خشکی هوا با خشکی پوست

شایع ترین علت خشکی پوست، خشکی هواست، بخصوص در فصل زمستان. آب و هوای خشک می تواند رطوبت پوست را گرفته و آن را خشک و خشن سازد. خشکی پوست در فصل زمستان چنان شایع و متداول است که حتی اسم خاصی به آن اختصاص داده اند؛ خارش زمستانی.

خارش زمستانی به شرایطی گفته می شود که پوست در این فصل خشک شده، ترک خورده و ملتهب می شود. در حالی که هوای سرد و خشک زمستان باعث خشک شدن پوست می شود، مشکل دیگر هم هوای گرم داخل خانه است. به همین دلیل برای مقابله با این مشکل بهتر است در داخل خانه از بخور استفاده کنید تا رطوبت هوا تامین شود. همچنین اگر اندکی درجه حرارت محیط خانه را کم کنیم نیز مفید خواهد بود.

حمام داغ و طولانی:

تماس طولانی مدت با آب بخصوص آب داغ می تواند چربی طبیعی پوست را از بین برده و باعث خشکی آن شود.

در ضمن استفاده از صابون هایی که زیاد ملایم نیستند نیز می تواند این مشکل را بدتر کرده و سبب بروز مشکی جدی تر شود.

خارش و تاتو

تورم، خارش، سوزش، درد و ایجاد حساسیت به مواد رنگی از مهم ترین عوارض تاتوکردن است. انجام این روش زیبایی بدون رعایت اصول بهداشتی خطر ابتلا به ایدز، هپاتیت و بیماری های عفونی را در پی دارد.

تورم، ایجاد ضایعات برجسته ریز و درشت، خارش، سوزش و بروز درد در محلی که ماده تاتو در آن تزریق شده، از عمده پیامدهای تاتو و علت مراجعات بعدی این افراد به پزشک است.

در برخی مواقع ممکن است بعد از گذشت چند ماه یا حتی چند سال از تزریق ماده تاتو، بدن شروع به واکنش بر ضد رنگدانه وارد شده کند که اصطلاحاً به آن راکسیوم گفته می شود.

گاهی از روش های دارویی مانند تجویز پروتن های خوراکی یا تزریقات متعدد و در مواردی که به هیچ یک از روش های فوق پاسخ ندهد، خارج کردن ماده رنگدانه از بدن برای رفع عوارض تاتو استفاده می شود.

عدم رعایت نکات بهداشتی در تاتو کردن و استفاده از سوزن های مشترک ممکن است سبب انتقال عفونت های ویروسی مانند ایدز، هپاتیت، بیماری های میکروبی، عفونی و حتی بیماری سل شود.

آیا تاتو کردن لازم است؟

تنها به کسانی که ایرادهایی در پوست بدن یا صورتشان وجود دارد که برای از بین بردن آنها هیچ روش پزشکی دیگری امکان پذیر نباشد، انجام تاتو را توصیه می کنیم.

گاهی اوقات ممکن است قسمت هایی از پوست کاملا بی رنگ بوده یا در مواردی به دلیل جراحی یا ایجاد زخم قسمتی از خط لب از بین رفته باشد و با هیچ روشی نتوان این قسمت ها را به رنگ عادی برگرداند که در این موارد توصیه به تاتو می شود.

زنان در ناحیه صورت، چشم و لب و ابرو رغبت بیشتری برای انجام تاتو دارند

عدم اعتماد به نفس یا اعتماد به نفس پایین در کنار نواقص ظاهری را یکی از مهم ترین علل مراجعه و تمایل افراد برای انجام تاتوهای وسیع می باشد. این افراد به دلیل این که دیدگاه خوبی نسبت به خود ندارند، سعی می کنند با انجام تغییرات ظاهری تصویر مطلوب تری از خود ارائه دهند.

خارش چشم

خارش شدید چشم شایع ترین حساسیت چشمی است که در فصل گرما به علت مواجه شدن با آفتاب شدید بروز می کند.

خارش و قرمزی چشم می تواند عوارضی مانند ایجاد ناخنک در چشم، آب مروارید و ایجاد اختلال در شبکیه را به دنبال داشته باشد.

افرادی که در فصل گرما با آلرژی های چشمی مواجه می شوند توصیه می شود به منظور اقدامات درمانی مناسب بهتر است به پزشک مراجعه کنند.

استفاده از عینک های آفتابی و کمتر در معرض نور شدید آفتاب قرار گرفتن در کاهش حساسیت های چشمی موثر است. کسانی که در محیط های خاص بسر می برند ازجمله آنهایی که زیاد کنار دریا هستند، رانندگانی که به مدت طولانی در جاده بسر می برند و همچنین اشخاصی که به ارتفاعات می روند حتماً باید از عینک های مخصوص استفاده کنند.

در صورت استفاده از استخرهای عمومی، استفاده از عینک مخصوص شنا برای جلوگیری از حساسیت های چشمی ضروری است.

خشکی چشم را از شایع ترین عوارض چشمی در فصل گرما می باشد. این مساله بویژه در زنان بیشتر مشاهده می شود. یکی از راه های درمان این مشکل استفاده از قطره های اشک مصنوعی است که باعث مرطوب نگه داشتن سطح چشم می شود.

اشک های مصنوعی که در بطری های چند بار مصرف قرار دارند حاوی ماده نگهدارنده ای هستند که ممکن است چشم نسبت به آن حساس باشد و ایجاد آلرژی و حساسیت کند.

خارش گوش

بسیاری موارد می توانند گوش را به خارش در آورند. بیش از همه، گرفتاری های پوستی مثل اگزما، پسوریاز، التهاب سبوره ای پوست (همان چیزی که باعث شوره می شود) مسبب آن هستند. وجود هر یک از این گرفتاری ها در هر جای بدن کلیدی برای یافتن علت خارش گوش است. مخصوصاً آرنج ها، ابروها و پوست سر را بررسی کنید.

انگل ریزی که در زمستان به دنبال جای گرمی است ممکن است گوش را به عنوان یک اقامتگاه موقتی انتخاب کرده و در آن ساکن شود. این حالت مخصوصاً در مناطق سردسیر اتفاق می افتد.

رطوبت حاصل از ساخته شدن چرک گوش و نیز کمبود آن هم می توانند عامل خارش گوش باشد. گاهی این خارش واکنش به کلاه های پلاستیکی شنا است. و بالاخره عفونت های قارچی می توانند علت خارش گوش باشند که با قرمزی و التهاب گوش بیرونی همراه است، اما این عفونت ها نادرند.

درمان خارش گوش

خارش گوش فریاد درخواست کمک است. پس به روش های زیر به آن کمک کنید.

آن را نخارانید: وارد کردن گوش پاک کن، و بدتر از آن کلید یا سنجاق سر، در گوش باعث آسیب رساندن به پرده گوش می شود. این کار تولید بیشتر چربی را نیز تحریک می کند.

از روغن استفاده کنید:

ریختن یک یا دو قطره روغن معدنی، روغن زیتون، یا هر روغن گیاهی دیگر در گوش شدت خارش آن را کم می کند.

انگل را از گوش بیرون کنید:

با استفاده از آب گرم و یک آبدزدک لاستیکی می توانید انگل یا حشره ی وارد شده در گوش را خارج کنید. چند قطره روغن می تواند حشره ی سمج را بکشد. یا ریختن کمی الکل در گوش با قطره چکان آن را خارج می کند. (حشره باید روی سطح مایع شناور شود، بهتر است از پزشک کمک بخواهید.) انجام این کارها احتیاط و دقت زیاد می خواهد.

چرک زیادی گوش را بگیرید:

زیادی چرک گوش را با گذاشتن گوش بر روی یک بطری آب داغ بگیرید. گرما باعث نرم شدن و جریان یافتن آن به بیرون شده و پاک کردن آن را آسان می کند. سعی نکنید همه ی آن را پاک کنید، وجود مقداری چرک گوش از خارش جلوگیری می کند.

هیدروکورتیزون بمالید:

در نصف موارد، محلول های بدون نسخه ی هیدروکورتیزون دار خارش گوش را آرام می کنند. مقدار بسیار کمی از آن به کمک گوشه ی تابیده ی یک دستمال پارچه ای تمیز در گوش بمالید. اگر این داروهای بدون نسخه مؤثر واقع نشدند، پزشک محلول های قوی تر هیدروکورتیزون دار را مخصوصاً در اکزما، پسوریاز، و اشکال دیگر التهاب تماسی پوست تجویز می کند.

به پزشک مراجعه کنید:

چون تشخیص علت بسیاری از موارد خارش گوش دشوار است، مثلاً عفونت های قارچی، مراجعه به پزشک سودمندتر خواهد بود، مخصوصاً اگر خارش بیش از چند روز طول بکشد.

سلول های عامل خارش

اخیراً دانشمندان سلول های عصبی خاصی را کشف کرده اند که موجب خارش در بدن می شوند. این کشف می تواند به ارائه ی درمان های مطلوب تری برای بیماری های پوستی منجر شود. محققان با انجام آزمایش هایی بر روی موش ها نشان دادند، سلول های عصبی (نورون) وجود دارد که فقط حس خارش را منتقل می کنند. این کشف در واقع نقض کننده نگرش رایج در مورد ارتباط نزدیک دو حس درد و خارش است.محققان دانشکده پزشکی دانشگاه واشنگتن و دانشگاه پکن می گویند: از بین بردن سلول های عصبی مخصوص خارش موجب شد تا این موش ها دیگر دچار خارش نشوند.این پژوهشگران می گویند، نورون های خاصی برای حس خارش و نه برای درد لازم هستند. این کشف به آن معناست که این سلول ها احتمالاً حاوی چندین گیرنده ی ویژه ی خارش و یا مولکول های پیام دهنده هستند که می توان آن ها را برای درمان یا کنترل خارش مزمن، بررسی و شناسایی کرد.

اگزما، داء الصدف، آلرژی، عفونت و دیگر بیماری ها موجب خارش های مزمن در بدن می شوند و درمان های مختلف ارائه شده برای آن ها نیز اغلب تاثیرات کوتاه مدت دارند.

پژوهشگران در سال ۲۰۰۷ ، نخستین ژن خارش موسوم به GRPR را شناسایی کردند. این ژن در نخاع، فعال می شود. اما شناسایی گیرنده خارش در سلول های عصبی نخاع به آن معنا نبود که این نورون ها، خاص خارش هستند، زیرا شاید دارای ژن های مرتبط با درد نیز باشند.از این رو، پژوهشگران سلول های عصبی دارای GRPR فعال را از بین بردند و یک سم جذب کننده GRPR را به نخاع موش تزریق کردند. پس از این کار، موش ها دیگر به خارش واکنش نشان ندادند، اما درد را احساس می کردند.



درمان طبیعی



آب آلبالو

موارد استفاده: آب آلبالو حاوی فلز آهن و ویتامین ث می باشد. از آن می توان در درمان انواع خارش های پوستی استفاده ی درمانی به عمل آورد. همچنین از آن می توان در مواردی مانند زیر استفاده نمود.

۱) آب آلبالو التیام دهنده زخم ها، صفرابر، دافع حرارت بدن و عطش می باشد.

۲) آب آلبالو برای تقویت تارهای صوتی و نیز تقویت کبد مفید است.

۳) به منظور کاهش فشار خون، غلظت خون، و جلوگیری از استفراغ و سرفه و همچنین زیاد شدن اشتها آب آلبالو نوشیدنی مفیدی است.

۴) برای اشخاص مبتلا به سوزش مجاری ادرار، سنگ مثانه و ورم کلیه آب آلبالو آشامیدنی مفیدی است.

۵) به منظور تقویت نیروی جنسی، تقویت اعصاب و تقویت بینایی نافع است.

۶) مصرف آب آلبالو در درمان ورم معده، ورم طحال و رفع سوء هاضمه مؤثر است.

۷) افرادی که مبتلا به بیماری قند و جوش های صورت و پوست می باشند، جهت معالجه می توانند از آب این میوه مطبوع استفاده کنند.

۸) آب میوه مزبور ملین، ادرار آور و تصفیه کننده خون می باشد.

آب اسفناج

آب اسفناج به علت دارا بودن املاح معدنی زیاد، کلروفیل و آهن، در تأمین عناصر معدنی بدن، همچنین سازندگی خون، کمک مؤثر می نماید و از آن در رفع کم خونی ه‍ می توان نتایج درمانی مثبت گرفت. آب اسفناج در تقویت بیماران، در دوره نقاهت و در رفع خستگی ها جسمانی و روحی اشخاص مسن و اطفال اثرات مفید ظاهر می کند.

از آب اسفناج می توان در درمان خارش های پوستی استفاده نمود.

همچنین به آب اسفناج می توان، آب میوه ها و سبزی های مختلف را به تناسب اضافه نمود. مخلوط آن با آب هویج یا آب کرفس و یا آب بولاغ اوتی (به مقدار مساوی از هر یک) خواص درمانی قاطع به وجود می آورد.

سایر خواص دارویی آب اسفناج به شرح زیر است:

۱) آب اسفناج در زیاد کردن شیر مادر و دفع سنگ کیسه صفرا مؤثر است.

۲) اشخاصی که دچار کلسترول اضافی و مبتلا به تصلب شرایین می باشند، بهتر است که از آب اسفناج در برنامه غذایی روزانه خویش استفاده کنند.

۳) آب اسفناج جهت تقویت عمومی بدن، ریه و تقویت لوزالمعده و کبد مفید است.

۴) آب این سبزی ادرار آور، ملین، دافع بلغم و ضد صفرا می باشد.

۵) مصرف آب اسفناج خون را قلیایی و رنگ چهره را باز می کند و در رقیق کردن خون اثر به سزایی دارد.

۶) به اشخاصی که مبتلا به فشار خون و کم خونی می باشند، توصیه شده است که از آب اسفناج زیاد استفاده نمایند.

۷) آب سبزی مزبور اعصاب را تقویت و خستگی را بر طرف می کند.

۸) به منظور رشد دندان ها و مستحکم نمودن لثه ها مصرف آب اسفناج مفید است.

۹) مصرف آب اسفناج در مداوا و جلوگیری از کم خونی، لاغری، دیابت، عطش، سل، یرقان، انواع ناراحتی های پوستی ، ورم روده، عفونت روده، سکته مغزی، گرفتگی صدا، زخم های واریسی، سوزش ادرار، ورم زبان کوچک، آنژین قلبی، بواسیر، ناراحتی های مجاری ادرار، گواتر، گلو درد، ورم طحال، سرطان مری و ریه، کمر درد، حصبه، لک صورت و دمل و کورک می تواند تا حدود نافع باشد.

آب انار

آب انار اثر مفرح دارد. مصرف رقیق شده آن با آب، در بیماری های مجاری ادرار، بیماری های مختلف ناشی از التهاب دستگاههای بدن و در بیماران عدم کفایت ترشح صفرا توصیه شده است. از آب انار می توان در درمان خارش مقعد و خارش پوست استفاده ی درمانی به عمل آورد.

سایر خواص دارویی آب انار به شرح زیر می باشد:

۱) برای افراد مبتلا به قند خون آب انار ترش مفید تر از انار شیرین است.

۲) مصرف آب انار اشتها را زیاد می کند و در ضمن مدر می باشد.

۳) نوشیدن آب انار شیرین موجب نعوظ و تقویت نیروی جنسی و همچنین موجب زیاد کردن اسپرم می شود.

۴) مصرف آب انار شیرین برای افراد مبتلا به قند خون و سرماخوردگی مفید است.

۵) نوشیدن آب آنار شیرین موجب رفع خستگی و نشاط و شادابی می شود.

۶) به خانم هایی که دچار خونروی غیر عادی رحم می باشند، توصیه شده است که مصرف آب انار را فراموش نکنند.

۷) افرادی که دچار اسهال خونی و استفراغ می باشند، بهتر است از آب این میوه خوشمزه استفاده کنند.

۸) آب انار موجب رفع خون ادراری و همچنین رقیق شدن خون می گردد.

۹) نوشیدن آب انار سیاه برای درمان سیاه سرفه مفید و نافع می باشد.

۱۰) مصرف آب انار در مداوا و جلوگیری از سیفلیس، لاغری، مسمومیت، استسقا، خونریزی مقعد، جوش دهان، گوش درد، تب، التهاب معده، آسم، انعقاد خون، احتقان کبد، تلخی دهان و تپش قلب و تصفیه خون مؤثر است.

آب پیاز

آب پیاز دارای اثر مدر و دفع سموم بدن مانند اوره و اسید اوریک است. به علاوه ضد عفونی کننده مجاری ادرار را دارد. مصرف آن برای مبتلایان به دیابت رماتیسم، ورم پروستات، خستگی عمومی بدن و خیز اندام ها بسیار مفید است. آب پیاز را معمولاً به مقادیر کم، به آب سبزی های دیگر، جهت تقویت اثرات درمانی آنها می افزایند. مصرف آب پیاز، به طور خالص چندان معمول نیست و در ضمن آن را همیشه باید تازه تهیه کرد و استفاده نمود.

با این که مصرف داخلی پیاز برای افراد مبتلا به خارش پوستی مفید نمی باشد ولی در صورتی که آب آن به موضع که دچار خارش شده است، مالیده و کمی ماساژ داده شود، می تواند سودمند باشد.

در مصارف داخلی می توان از آب پیاز در موارد زیر استفاده نمود:

۱) آب پیاز خلط آور، سنگ آور، دافع بلغم، ضد غلظت خون و تقویت کننده نیروی جنسی می باشد.

۲) مخلوط آب پیاز و شیر و یا جوشانده پیاز در شیر جهت تقویت کبد مفید است.

۳) به اشخاصی که مبتلا به کلسترول خون و تصلب شرایین هستند، توصیه شده است که مصرف آب پیاز را از یاد نبرند.

۴) برای تقویت تارهای صوتی و نرم شدن صدا مقداری عسل را در آب پیاز حل نموده و بعد اندک اندک میل نمایید.

۵) به منظور دفع انگل معده یک پیاز را در آب رنده کنید و یک شب خیس نمایید و صبح ناشتا به نوشید و به مدت ۶ روز این عمل را انجام دهید.

۶) جهت زیبایی پوست و صورت آب پیاز را با آب شاهی مخلوط نموده و تا شب میل کنید.

آب خیار

آب خیار دارای اثر حل کننده و دفع اسید اوریک، تصفیه کننده خون و ضد سم است. طعم آن نیز ناپسند می باشد. به آب خیار معمولاً آب هویج، آب انگور، آب سیب، آب کرفس و یا آب کاهو به منظور تغییر طعم و تکمیل و یا تقویت اثرات درمانی آن افزوده می شود. آب خیار اثرات درمانی بسیار خوب در دفع ناراحتی های جلدی و تأمین شادابی پوست بدن در استعمال خارجی دارد. آب خیار در فرمول کرم های بهداشتی پوست وارد می گردد. برای تهیه آب خیار بهتر است که همراه با پوستش تهیه گردد.

خواص دارویی آب خیار به شرح زیر می باشد:

۱) آب خیار ضد خارش پوست، تقویت کننده عضله قلب و کلیه ها، مدر و ملین می باشد.

۲) برای از بین بردن جوش های قرمز پوستی می توانید آب خیار را با شیر مخلوط نموده و بر موضع جوش ها به مالید.

۳) برای رفع ورم پروستات توصیه شده است که از آب خیار استفاده نمایید.

۴) مصرف آب خیار زرد موجب قلیایی شدن خون می گردد.

۵) آب خیار در موارد بواسیر و استسقاء اثر درمانی به ظهور می رساند.

۶) به منظور دفع صفرا می توانید روزانه یک لیوان آب خیار را با اندکی شکر شیرین نموده و سپس میل نمایید.

۷) به اشخاصی که مبتلا به قند خون و فشار خون و تظاهرات پوستی می باشند، توصیه می شود که آشامیدن مداوم آب خیار را فراموش نکنند.

۸) مصرف آب خیار می تواند در درمان و پیشگیری از پوکی استخوان، التهاب روده و جوش صورت می تواند مفید و مؤثر واقع شود.

آب زرشک

مصرف آب زرشک برای مبتلایان به خارش پوستی سودمند می باشد.

همچنین از آب زرشک می توان در موارد زیر استفاده درمانی به عمل آورد:

۱) آب زرشک تب بر، صفرا بر، تسکین دهنده عطش، دافع سنگ کیسه صفرا و تصفیه کننده خون می باشد.

۲) به منظور درمان ورم پروستات به طور مداوم آب زرشک میل نمایید.

۳) برای درمان چربی خون، قند خون و اختلالات گردش خون آب زرشک مفید و اثر بخش می باشد.

۴) برای رفع ناراحتی های رحم آب زرشک را با آب جوشانده ریشه زرشک مخلوط نموده و سپس استفاده می کنند.

۵) آب زرشک در تقویت قلب، تقویت معده و تقویت طحال نافع می باشد.

۶) به اشخاصی که دچار فشار خون و تصلب شرایین هستند، توصیه می شود که از آب زرشک میل نمایند.

۷) مصرف آب زرشک در مداوا و پیشگیری از تنگی نفس، رماتیسم، سیاتیک، خشکی معده، بواسیر خونی، بواسیر، سنگ کلیه، ورم طحال، استفراغ، ورم روده، رماتیسم، احتقان کبد، یرقان، اسید اوریک و گلو درد چرکی می تواند مفید و مؤثر واقع گردد.



آب غوره

آب غوره خاصیت ضد آلرژی دارد و در موارد زیر نیز مورد استفاده قرار می گیرد:

۱) آب غوره صفرا آور، مدر، ضد بلغم، رقیق کننده خون، ضد چربی خون، ضد قند خون و ضد فشار خون می باشد.

۲) برای درمان بواسیر روزانه یک لیوان آب غوره به تدریج میل نمایید.

۳) مصرف یک لیوان آب غوره در روز برای افرادی که دچار تکرر ادرار و رماتیسم می باشند مفید است.

۴) به منظور بند آمدن خون دماغ، آب غوره در بینی به چکانید، جهت درمان ورم حلق نیز غرغره آن مفید می باشد.

۵) به اشخاصی که مبتلا به قند خون هستند توصیه می شود که ناشتا یک لیوان آب غوره میل نمایند.

۶) در صورت مبتلا به پا درد می توان هر روز بر موضع درد آب غوره مالید و به خوبی ماساژ داد تا خوب گردد.

۷) برای رفع یبوست آب غوره را با برگ چغندر و آش اسفناج مصرف کنید.

۸) مصرف آب غوره در مداوا و پیشگیری از خارش پوست، زیادی آب بزاق، تاول دهان، آرتروز، استفراغ، یرقان، سر درد، سکته مغزی، تب، نقرس و اسید اوریک می تواند مفید و مؤثر واقع شود.



آب کرفس

آب کرفس پرورش یافته با آن که بر آب نوع وحشی گیاه ترجیح داده می شود، معهذا هر دوی آنها، صفات درمانی مشابه ظاهر می کنند. آب کرفس اثر مدر و دفع رسوبات ادراری و صفراوی دارد. مقوی اعصاب و غدد فوق کلیه است. مصرف آن به علت خواص متعددی که دارای می باشد در درمان بیماری های مختلف مؤثر واقع می شود، زیرا اثر تصفیه کننده خون، ضد رماتیسم و نقرس و ضد عفونی کننده دارد، به علاوه لاغر کننده نیز می باشد. مصرف آب کرفس برای مبتلایان به خارش مفید می باشد.

آب کرفس به صورت خالص و یا مخلوط با آب هویج، آب لیمو ترش، و یا آب میوه ها و آب سبزی های دیگر مصرف می شود.

سایر خواص درمانی آب کرفس به شرح زیر است:

۱) آب کرفس ضد اوره خون، ضد قند خون، ضد چربی خون، ضد عفونی کننده مجاری ادرار، تصفیه کننده خون، قلیایی کننده خون و تقویت کننده کبد و کلیه و قلب و اعصاب می باشد.

۲) خوردن آب کرفس قبل از غذا اشتها را تحریک می کند و مصرف آن بعد از غذا مانع نفخ معده می شود.

۳) برای درمان جرب و **خارش پوستی** به مدت یک هفته آب کرفس را با سرکه و روغن گل بر موضع جرب و خارش مالیده می شود.

۴) به منظور درمان رماتیسم، به مدت یک هفته روزانه یک لیوان آب کرفس میل نمایید.

۵) برای رفع گلو درد چرکی با آب کرفس و آب لیموی تازه غرغره کنید.

۶) مصرف آب کرفس در درمان و پیشگیری از سرماخوردگی، برص، آب مروارید، زردی صورت و تاول دهان می تواند مؤثر و مفید واقع گردد.

آب کلم

آب کلم دارای انواع ویتامین ها و املاح معدنی از جمله فسفر، کلسیم و مواد آنتی بیوتیک می باشد. آب کلم را بایستی بلافاصله پس از تهیه مصرف شود، زیرا در غیر این صورت مضر خواهد بود. آب کلم علاوه بر موثر بودن در درمان خارش، اثرات درمانی مفید دیگری نیز دارد که در زیر شرح داده می شود:

۱) آب کلم تصفیه کننده خون، ضد کم خونی، نیرو بخش و مانع سوء هاضمه است.

۲) برای درمان زخم معده توصیه شده است که به طور ناشتا آب کلم میل کنید.

۳) برای تسکین درد زانو توصیه شده است که از آب کلم استفاده شود.

۴) به اشخاصی که مبتلا به چربی خون و پرکاری غده تیروئید هستند، توصیه می شود که از آب کلم استفاده نمایید.

۵) مصرف آب کلم در درمان و جلوگیری از ناراحتی هایی از قبیل: رماتیسم، ورم طحال، فشار خون، اختلالات رشد، خارش پوستی، عفونت کلیه، سرطان، استسقا، سل، رعشه، دیابت، تشنج، آرتروز، واریس و ناراحتی های روده می تواند مؤثر و مفید واقع گردد.

آب کنگر

آب کنگر حاوی مواد معدنی و ویتامین ها (بخصوص ویتامین ای) می باشد. خواص دارویی آب کنگر به شرح زیر می باشد:

۱) آب کنگر ضد خارش، ضد قند خون، زیاد کننده ترشح غدد، شیرافزا، تسکین دهنده عطش، قاعده آور، خلط آور، دافع بلغم و سودا و تقویت کننده کلیه ها، طحال، معده و لوزالمعده می باشد.

۲) مالیدن آب کنگر بر موخوره موجب رفع آن می شود.

۳) آب کنگر اعصاب را تقویت و خستگی را رفع می کند و مداومت در مصرف آن از افسردگی ممانعت می کند.

۴) مصرف آب کنگر در درمان و جلوگیری از اسهال مزمن، استفراغ، یبوست، ضعف معده، زخم معده، چربی خون، یرقان، اختلالات جریان خون، ورم ریه، زخم روده، کهیر، سخت ادراری، سوزش ادرار، سر درد و میگرن و واریس می تواند مفید و مؤثر واقع گردد.

آب موز

آب (شیره) موز دارای چند نوع ویتامین و حاوی آنتی بیوتیک طبیعی می باشد. برای مبتلایان به خارش سودمند می باشد. ضمناً اگر با شیر مخلوط شود مغذی خواهد بود. خواص آن به شرح زیر است:

۱) آب موز با شیر اعصاب را تقویت و خستگی را از بین می برد.

۲) آب موز با شیر کم خوابی را درمان و همچنین خون را قلیایی می کند.

۳) به افراد لاغر توصیه می شود که به طور مداوم آب موز مخلوط با شیر میل کنند.

۴) مصرف آب موز با شیر در مداوا و پیشگیری از کلسترول، زخم اثنی عشر، جرب، کم خونی، اسید اوریک، اورمی، صرع، ورم معده و یرقان، آنفلوانزا و نقرس می تواند مورد استفاده درمانی قرار گیرد.




آب هندوانه

آب هندوانه دارای اثر خلط آور، شیرافزا، ضد صفرا، تصفیه کننده خون، شادی آور، دافع اسید اوریک، کاهش دهنده فشار خون و مدر می باشد و در مداوای خارش پوست، آبریزش چشم، سوء هاضمه، کم خونی، سنگ مثانه، سنگ کلیه، ورم طحال، بلغم، نقرس، لاغری، یبوست، چسبندگی پلاکت های خون، سنگ کیسه صفرا، یرقان، تب های عفونی و بیماری قند خون می تواند اثر نافع داشته باشد.

آب هندوانه حاوی مواد آنتی بیوتیک بوده و خاصیت ضد عفونی کننده دارد.



آبریزش چشم

نسخهٔ ۱): هر روز ۲ استکان کوچک عرق مرزه میل کنید.

نسخهٔ ۲): هر روز ۲ قاشق چایخوری مرزه پودر شده میل نمایید.

نسخهٔ ۳): مقداری سماق را در گلاب خیس نموده و اندکی پودر کتیرا به آن اضافه نموده و بر پشت چشم ضماد کنید.

تغذیه:

مصرف آش آب غوره با زیره سیاه و همچنین آب غوره مفید می باشد.

آبریزش دهان

نسخهٔ ۱)8

زنجبیل، دارچین و خولنجان را به مقدار مساوی تهیه نموده ودم کرده و نوش جان کنید.

نسخهٔ ۲):

برگ کاسنی را خرد نموده و اندکی نمک به آن افزوده و در دهان بجوید.

نسخهٔ ۳):

هر روز یک قاشق غذاخوری عسل طبیعی میل کنید.

پرهیز:

از مصرف چای به مقدار زیاد و نیز ماست، کاهو، خیار و هندوانه پرهیز کنید.

آفتاب سوختگی

نسخهٔ ۱):

بر موضع سوختگی، به ضخامت ۲ میلی متر مرهم کیمیا مالیده و محل سوختگی را بـ
باند بهداشتی پیچیده و از هر ۲۴ ساعت یک بار این کار را تا زمان بهبودی تکرار کنید.

نسخهٔ ۲):

به دانه را در آب ولرم خیس نموده و با لعاب حاصل از آن موضع سوختگی ر
شستشو دهید.

نسخهٔ ۳):

ابتدا مقداری کاهو را پخته و پس از سرد شدن بر موضع سوختگی ضماد کنید.

آکنه

نسخهٔ ۱):

هر روز ۰/۵ استکان عرق بومادران بعد از هر وعده غذا استفاده کنید.

نسخهٔ ۲):

گوگرد و کافور را مخلوط نموده و بر محل آکنه به مالید.

نسخهٔ ۳):

هر روز مقداری ترشک را کوبیده و بر روی محل آکنه مالیده و پس از مدتی موضـ
مورد نظر را به خوبی با آب سرد شستشو دهید.

نسخهٔ ٤): هر روز گوجه فرنگی را نصف نموده و بر موضع مورد نظر به طور ملایـ
مالیده و بعد از مدتی با آب سرد محل آکنه را شستشو دهید.

آلرژی پوستی

روغن مغز بادام (Prunus amygdalus)

مقدار استعمال: ۳ تا ۵ گرم

طرز تهیه:

بصورت امولسیون تهیه شده و سپس به موضع مالیده می شود.

آلرژی گلو

نسخهٔ ۱):

روزانه، یک چنگه از گیاهان زیر را در قوری چینی بریزید و ۳ لیوان آب به قوری اضافه کنید و به مدت ۳ دقیقه بجوشانید و ۳۰ دقیقه دم بکشانید و بعد از صاف نمودن هر گاه میل داشتید، بیاشامید:

۵۰ گرم گل گاوزبان ـ ۳۰ گرم گل بابونه ـ ۳۰ گرم اسطوخودوس ـ ۲۰ گرم مرزنجوش ـ ۲۰ گرم گل ختمی و ۲۰ گرم پنیرک.

نسخهٔ ۲):۱ قاشق چایخوری پودر آویشن را در ۲ لیوان آب جوش مخلوط نموده و در دو نوبت میل کنید.

نسخهٔ ۳): ۱ قاشق چایخوری گل اسطوخودوس را در ۱/۵ لیوان آب جوش به مدت ۱۵ دقیقه دم نموده و سپس نوش جان کنید.

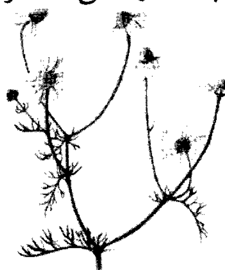
نسخهٔ ٤): ۴ قاشق چایخوری پولک را به مدت ۱ ساعت در آب سرد خیس نموده و بعد آن را به خوبی شستشو داده و در ۳/۵ لیوان آب جوش به مدت ۴۵ دقیقه دم نموده و سپس میل نمایید.

نسخهٔ ۵):

به مقدار ۰/۵ نخود رب شیرین بیان را در زیر زبان قرار دهید و یا اینکه در ۰/۵ استکان آب ولرم حل نموده و میل کنید.

اسانس بابونه

اسانس بابونه به مقدار ۰/۸۰ تا ۱ درصد در گیاه بابونه وجود دارد. این اسانس از کاپیتول های آن به وسیله تقطیر با بخار آب حاصل می شود و رنگ آبی روشن (در صورت تازه بودن) دارد ولی به تدریج که کهنه گردید به رنگ زرد مایل به قهوه ای در می آید و رسوب می دهد. اسانس بابونه دارای اترهای اسید آنژلیک، اسیدتیگ لیک، اسید بوتیریک به حالت آزاد، آنته مول، آنته من و آزولن است. بوی آن قوی، کافوری و طعمش معطر و سوزاننده است. این اسانس به مقدار بسیار کم در آب ولی در ۸ قسمت الکل ۹۰ درجه و در اتر حل می شود. اسانس بابونه در عطر سازی مورد استفاده قرار می گیرد. به علاوه از آن برای معطر ساختن طعم بعضی از اغذیه استفاده می شود. باید در شیشه های مسدود در جای سرد و دور از نور نگهداری شود. اسانس بابونه اگر در مفاصل، به محل دردناک آن مالیده شود، اثر تسکین دهنده ظاهر می کند. به علاوه در رفع ناراحتیهای التهابی پوست، جوش، سوداء، اگزما، خارش های مهبلی، کهیر و ... مؤثر است. اسانس بابونه از نظر درمانی اثر قی آور دارد و در ردیف اسانس های معطر تلخ جای دارد. مقدار مصرف مجاز اسانس بابونه به مقدار ۲ الی ۴ قطره مخلوط در عسل و ۲ الی ۳ دفعه در روز می باشد.



اگزما

نسخهٔ ۱): یکی از عرقیات زیر را روزانه مورد استفاده قرار دهید:
عرق هویج ـ عرق بنفشه سه رنگ ـ عرق شاهتره و عرق بالنگ.

نسخهٔ ۲): ۲۵ گرم برگ گردو را در ۳/۵ لیوان آب به مدت ۱۵ دقیقه جوشانده و پس از صاف شدن با آب سرد شده برگ گردو موضع اگزما را شستشو دهید.

نسخهٔ ۳): ۳ قاشق چایخوری سدر را با ۱ پیاله ماست مخلوط نموده و بعد محل اگزما را شستشو دهید.

نسخهٔ ٤): مقداری برگ کلم را کوبیده و همراه با سرکه بر محل اگزما ضماد نمایید.

تغذیه: ماست ـ آب غوره ـ آش آب غوره ـ تمشک ـ زرشک ـ کاهو ـ پرتقال ـ هویج ـ خرفه ـ گشنیز ـ سیب زمینی ـ عناب ـ چغندر ـ نارنگی ـ نارنج ـ آبلیمو و ...

پرهیز: نوشابه های مصنوعی ـ تره ـ پیاز ـ تخم مرغ ـ غذاهای سرخ شده ـ دنبه ـ بادنجان ـ نمک ـ سرکه ـ چربی ها ـ جعفری ـ اسفناج و گوجه فرنگی.

داروی اگزما و جوشهای صورت و تمام بیماریهای پوستی

گیاه گلدار بنفشه سه رنگ (Viola tricolor)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقدار داروی فوق را ـ که قبلاً کوبیده شده باشد ـ در یک لیوان آبجوش ریخته و به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد. سپس آنرا صاف کرده و روزی سه بار، هر بار یک فنجان میل کنید. در مصرف خارجی از دم کرده آن می توان جهت پاک کردن زخمهای عفونی و ناراحتی های پوستی نیز استفاده به عمل آورد.

داروی ضد اگزما و زخمهای پوستی

پوست بلوط (Quercus Spp)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقدار داروی فوق را ـ که قبلاً کوبیده شده باشد ـ در یک لیوان آبجوش ریخته و به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد. سپس آنرا صاف کرده و موضع مورد نظر را با آن شستشو دهید.

داروی جهت معالجه اگزمای پوستی

۱) پوست گیاه نارون قرمز (اوجا و سمد) (Ulmus campestris)

مقدار استعمال: ۵۰ گرم

طرز تهیه و استعمال: گرد پوست را با ۱۵۰ گرم روغن گیاهی و ۵۰ گرم موم مخلوط کرده و به مدت نیم ساعت در ۲ یا ۳ مرتبه متوالی تحت اثر گرمای زیاد قرار می دهند و سپس به حالت گرم از یک پارچه نازک به منظور صاف کردن می گذرانند و پس از سرد شدن به موضع می مالند.

***** توجّه:**

این دارو جهت سودا، بروز دانه ها و زخمهای ناشی از بیماریهای نقرس و خناریز و دیگر ناراحتی های پوستی مزمن نیز استعمال می شود.

۲) گیاه تازه علف چشمه (Nasturtium officinale)

مقدار استعمال: گیاه را له کرده و بصورت ضماد بر روی موضع استعمال کنید.

***** توجّه:**

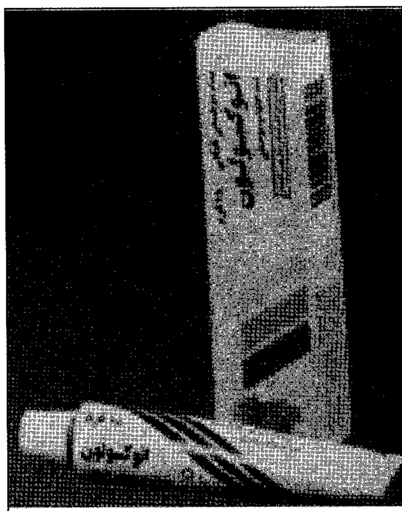
این دارو علاوه بر این جهت درمان زخمهای چرکین نیز استعمال می شود.

داروی التیام دهنده و نرم کننده پوست

روغن بادام شیرین (Prunus amygdalus var.dulcis)

روش استعمال: به موضع مالیده شود.

انوکسولون (Enoxolone)



انوکسولون به صورت پماد ۱۵۰ گرمی در بازار وجود دارد.

این پماد حاوی ۲ درصد اسید گلیسیرتینیک (ماده استخراج شده از شیرین بیان) می باشد.

از این پماد در رفع اختلالا آلرژیك پوست، در تسکین التهاب پوست بدن شیرخواران بر اثر تماس با ادرار، خشکی و ترك پوست، گزیدگی حشرات و آفتاب سوختگی استفاده می شود. برای مصرف آن روزانه ۲ الی ۴ بار، پماد مزبور را بر روی موضع می مالند.

پماد ضد خارش (۱)

مواد لازم:

لانولین ۱۰ گرم ـ وازلین ۲۰ گرم ـ آب مقطر لوریه سریز ۱۰ گرم ـ گلاب ۱۰ گرم ـ آب مقطر بهارنارنج ۱۰ گرم

طرز استفاده: از پماد حاصل از مواد مذکور در تسکین خارش استفاده می شود.

پماد ضد خارش (۲)

مواد لازم:
مانتول ۱ گرم ـ اکسیددو رنگ ۲۵ گرم ـ آمیدون ۲۵ گرم ـ وازلین ۴۹ گرم

طرز استفاده:
از پماد حاصل از مواد مذکور در محل خارش ترتیب اثر داده می شود.

پماد مانتول

مواد لازم:
مانتول (اسانس نعناع) ۱۰ گرم ـ اکسید دو رنگ ۲۵ گرم ـ آمیدون ۲۵ گرم ـ وازلین ۴۹ گرم

طرز استفاده:
از پماد حاصل از مواد مذکور در مورد رفع خارش های پوستی استفاده می گردد.

دارو جهت رفع جوشهای صورت

پیاز (Allium cepa)
مقدار استعمال: ۲۰۰ گرم

طرز تهیه: پیاز را به صورت جوشانده تهیه کرده و سپس به موضع بمالید.

*** **توجّه:** از جوشانده پیاز علاوه بر این جهت پانسمان زخمهای چرکین نیز استفاده بعمل می آید.

حب ابن جهم

مواد لازم:

گل سرخ ۱۰ گرم ـ افشره مشکانیه ۵ گرم ـ افشره خاراگوش ۵ گرم ـ مصطکی ۵گرم ـ گندنای بیابانی ۵ گرم ـ هلیله زرد ۱۵ گرم ـ هلیله سیاه ۱۵گرم ـ معجون تلخ مسهل (ایارج فیقرا) ۶۰ گرم

طرز استفاده:

مواد مذکور را آسیاب کرده و با هم مخلوط کنید، سپس از آن ها حب هایی به اندازه کوچک تهیه نمایید. مقدار مصرف این حب از ۱ الی ۵ درهم می باشد. از این حب در پاکسازی معده، تقویت معده، تقویت کبد، زخم های چرکین، خارش بدن و تب های عرق آور استفاده می کنند. توصیه شده است که این حب را در اوایل شب مصرف کنید و بخوابید و فردا اثر آن را پس از اجابت مزاج مشاهده نمایید.

حمام بابونه

حمام بابونه طبق بررسی هایی که به عمل آمده، زخم ها را ضد عفونی و التیام آنها را سرعت می بخشد.

حمام و یا لفاف فرآورده های این گیاه، اثر معالج در زخم های واریسی، اگزماهای کهنه و خارش اشخاص مسن دارد.

برای استفاده از این نسخه می توانید ۵ قاشق غذاخوری از گل بابونه را در ۸ لیتر آب به مدت ۱۰ دقیقه جوشانده و سپس آن را صاف نموده و با آب بدست آمده استحمام کنید.

حمام برای رفع خارش و تقویت پوست های حساس

مواد لازم: سرشاخه گلدار برنجاسف ـ گل ختمی ـ برگ سمپرویوم ـ ریشه سنفیتون

طرز استفاده: برای رفع خارش و تسکین آن، همچنین تقویت پوست های حساس می توان از اثرات درمانی گیاهان فوق به شرح زیر استفاده نمود:

مقدار یک فنجان از هر یک از گیاهان مزبور را تهیه کرده، در یک کیسه پارچه ای تمیز و نازک جای می دهند و دهانه کیسه را به خوبی می بندند، سپس آن را در آب گرم وارد می سازند به طوری که به مدت ۵ دقیقه در آب باقی به ماند بعداً پارچه محتوی اعضای گیاهان مذکور را به خوبی می فشارند تا آب آن به کلی خارج شود و داخل یک ظرف وارد گردد. این عمل را با وارد کردن مجدد کیسه در آب یک یا دوبار دیگر تکرار می کنند و مایع حاصل از آنها را به آب حمام به اضافه یک فنجان سرکه طبیعی وارد می نمایند. شخص بیمار باید مدتی به حد کافی، در آب حمام جای گیرد تا اعضای بدن آن تحت تأثیر مواد مؤثر گیاهان مذکور قرار گیرد.

حمام های سونا

حمام های سونا بر دو نوع مرطوب و خشک می باشند. نوع مرطوب آنها از ریختن آب بر روی اجاق های فلزی گرم و پخش شدن بخار آب حاصل و در فضای حمام، حاصل می شود ولی در نوع خشک آن، گرمای خشک به درجات مورد نظر تا ۱۰۰ درجه، به داخل اطاق هدایت می گردد. در این نوع، به تناسب تحمل افراد، به تفاوت از یک ربع تا نیم ساعت در حمام جای می گیرند چند دقیقه پس از توقف نیز عرق فراوان از همه قسمتهای بدن خارج می شود که خود موجبات لاغر شدن افراد چاق را اگر به طور صحیح

از آن استفاده نمایند، فراهم می سازد.

معمولاً پس از خروج از حمام و شستشوی بدن، در آخر آب سرد بر روی بدن می ریزند و یا در حوضچه هایی که آب سرد جاری در آن وارد می گردد بدن را می شویند. با این عمل چون با خروج مقداری زیاد عرق، سموم بدن دفع می گردد، حالت سبکی و نشاط به انسان دست می دهد. معمولاً به تفاوت ۲ یا ۳ و حتی ۴ بار در روز از این نوع حمام (هر یک به طور متوسط به مدت ۲۰ دقیقه) استفاده به عمل می آورند.

حمام های گازی و انواع مختلف دیگری از حمام ها نیز وجود دارد. حمام های دارویی، به منظور مختلف مانند درمان بیماری ها، مخصوصاً بیماری هایی پوست، رفع خارش، به عنوان نیرو دهنده برای مبتلایان به ضعف اعصاب یا تقویت بیماران در دوره نقاهت و یا برای حفظ بهداشت پوست، به خصوص پوست های حساس و تأمین شادابی و سلامت پوست و ... مورد استفاده قرار می گیرد.

داروی ضد خارش

۱) اسانس برگ گیاه برگ بو (Larus nobilis)

طرز استعمال: به موضع مالیده می شود.

۲) روغن اسطو خودوس (Lavandula angustifolia)

روش استعمال: به موضع خارش مالیده می شود.

۳) اسانس نعناع (Mentha piperita)

روش استعمال: به موضع خارش مالیده می شود.

خارش بدن افراد مسن

نسخه ۱):

هر روز ۴ قاشق غذاخوری و گل و برگ بنفشه را در آب سرد به مدت ۱۲۰ دقیقه خیس نموده و بعد در ۳ لیوان آب به مدت ۱۰ دقیقه جوشانده و پس از صاف کردن در ۲ تا ۳ نوبت میل کنید.

نسخهٔ ۲):

هر روز ۲ الی ۴ فنجان قبل از هر غذا عرق باباآدم میل کنید.

پرهیز:

فلفل - زنجبیل - پیاز - نمک - ماهی - سرکه - خرما - خربزه - بادنجان و انگور.

خارش بیضه ها

نسخهٔ ۱)8

هر روز آش ماش میل کنید.

نسخهٔ ۲):

کدو و اسفناج را پخته و میل کنید.

نسخهٔ ۳):

هر روز ۲۰ دانه عناب را در ۲ لیوان آب شاهتره خیس نموده و اندکی خاکشیر به آن افزوده و میل کنید.

تغذیه: آش تمرهندی - آش آلو - آش آبغوره - زرشک - سماق - آلو و آبلیمو.

خارش پوست زنان باردار

نسخهٔ ۱):
هـر روز بـا آب جوشـانده شـده ی نخـود لپـه و یـا نخـود سـیاه بـدن خـود را شستشو دهید.

نسخهٔ ۲):
هر روز مقداری از سبزیجات تازه میل کنید.

خارش پوست سر

نسخهٔ ۱):
هر روز ۲ الی ۴ فنجان یکی از عرقیات زیر را در ۲ تا ۳ نوبت مصرف کنید:
عرق باباآدم ـ عرق شاهتره ـ عرق کاسنی ـ عرق تمشک و عرق حصبه دانه.

نسخهٔ ۲):
یک چنگهٔ گیاه سگ زبان را در ۴ لیوان آب به مدت ۳ دقیقه بجوشانید و نیم ساعت بگذارید دم بکشد و سپس صاف نموده، هرگاه خواستید میل کنید.

پرهیز:
فلفل ـ تخم مرغ ـ شیرینی جات ـ خیار شور ـ ترشی ـ پیاز خام و نوشابه.

خارش پوست و صورت

نسخهٔ ۱): آب برگ و ساقه کاسنی تـازه را بـا سـفیده ی تخـم مـرغ حـل نمـوده و بـر صورت به مدت ۲۰ دقیقه ضماد کنید.

نسخهٔ ۲): آب برگ و ساقه نعناع تازه را با سفیده ی تخم مرغ مخلوط نموده و بر موضع خارش به مدت ۲۰ دقیقه بمالید.



خارش پوستی

نسخهٔ ۱)

نیم کیلو ریشهٔ باباآدم را در۱۵ لیوان آب آنقدر بجوشانید تا ۱۰ لیوان باقی بماند، بعد از صافی گذرانده و هر گاه میل داشتید، بیاشامید.

نسخهٔ ۲): ریشهٔ کاسنی را در آب داغ خیس نموده و آبش را جدا کرده و سپس میل نمائید

نسخهٔ ۳) روزانه، یک قاشق چای خوری گوگرد فارسی را پودر کنید و سپس در یک پیاله ماست شیرین مخلوط کرده، میل نمائید.

نسخهٔ ٤): روزانه، یک چنگهٔ از مخلوط گل افسنطین ـ مرزنجوش ـ گل بابونه و اسطوخودوس را در ۳ لیوان آب (در قوری چینی) به مدت۳ دقیقه بجوشانید و سپس نیم ساعت دم کشیده و صاف کرده میل نمائید.

نسخهٔ ۵):

هر روز به مقدار ۰/۵ کیلو کاهو میل کنید.

خارش پوستی زنان باردار

نسخهٔ ۱):

۱ گرم کاد کبود را در ۱ لیوان آب حل نموده و با آن بدن خود را شستشو دهید.

نسخهٔ ۲):

بدن خود را با آب جوشانده شده ی غلیظ شاهتره شستشو دهید.

نسخهٔ ۳):

هر روز به مقدار کافی کاهو و سبزیجات تازه میل کنید.

پرهیز:

تخم مرغ ـ فلفل ـ پیاز ـ کالباس ـ سوسیس ـ گوجه فرنگی ـ توت فرنگی ـ ادویه جات ـ سرکه و ماهی.

خارش چشم

نسخهٔ ۱):

مقداری گل گندم را جوشانده و با آب صاف شده ی آن چشم ها را شستشو دهید.

نسخهٔ ۲):

پودر شاهدانه را با شیر مخلوط نموده و بر چشم ها بچکانید.

خارش سر

نسخهٔ ۱):

پودر گل بابونه را با حنا و اندکی آب مخلوط نموده و بر روی سر ببندید.

نسخهٔ ۲):

۲ قاشق چایخوری پودر سدر را با ۱ قاشق چایخوری جوش شیرین و ۲ قاشق چایخوری ماست مخلوط نموده و بر روی سر ببندید.

نسخهٔ ۳):

مقداری سدر، جوش شیرین و پودر شاهتره را با ماست مخلوط نموده و بر روی سر ببندید.

پرهیز:

انجیر ـ خربزه ـ فلفل ـ پیاز ـ سرکه ـ سوسیس ـ کالباس ـ ماهی ـ نمک ـ بادنجان ـ انگور و زنجبیل.

خارش گلو

نسخهٔ):

هر روز به مقدار ۰/۵ نخود رب شیرین بیان را در زیر زبان قرار دهید و یا اینکه در ۱ فنجان آب ولرم حل نموده و میل کنید.

پرهیز:

از مصرف نعناع پرهیز کنید.

خارش گوش

نسخهٔ):
هسته ی زرد آلو را آسیاب نموده و در روغن بادام تلخ حل کرده و در داخل گوش ها بچکانید.

خارش لای انگشتان

نسخهٔ ۱)
گل ارمنی را در سرکه مخلوط نموده و بر موضع خارش بمالید.
نسخهٔ ۲):
بر محل خارش روغن زیتون و یا روغن کنجد بمالید.
نسخهٔ ۳):
هر روز مقداری عناب را در آب شاهتره خیس نموده و اندکی خاکشیر افزوده و میل کنید.

خشکی بینی

نسخهٔ ۱)
روغن بنفشه را به پنبه آغشته کرده، به هنگام خواب، داخل بینی قرار دهید.
نسخهٔ ۲): یک چنگه از مخلوط بسفایج ـ اسطوخودوس ـ بادرنجبویه ـ افتیمون شامی ـ گل بابونه و پوست هلیله زرد را در ۴ لیوان آب، در قوری چینی به مدت سه دقیقه بجوشانید و نیم ساعت دم بکشانید و بعد از تنظیف گذرانده و میل نمائید.

نسخهٔ ۳):

خاکشیر را خیس نموده، مقداری شکر به آن اضافه کنید و سپس هر گاه خواستید، میل کنید.

نسخهٔ ٤):

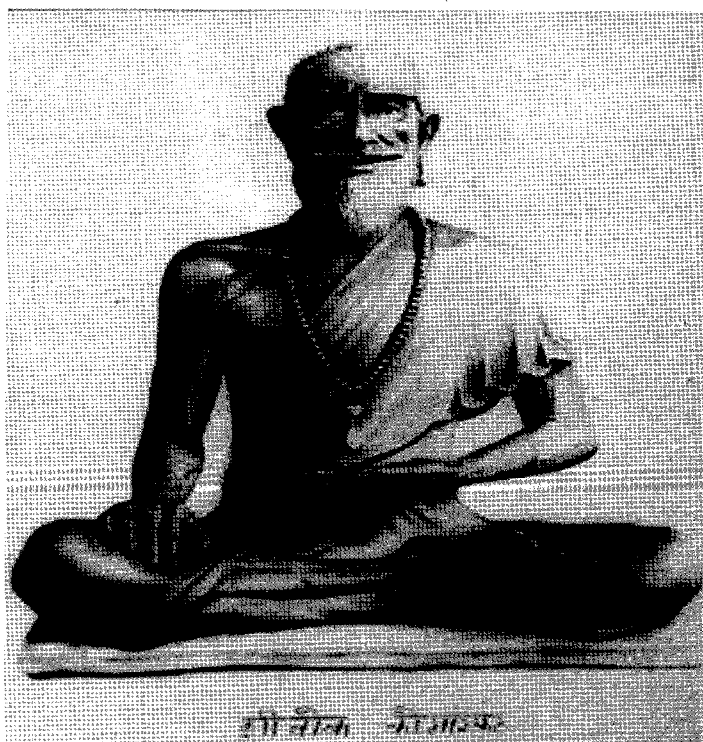
از ریواس یا ریوندچینی و هلیلهٔ زرد و صبرزرد قرص تهیه کنید و بعد از غذا، یک دانه مصرف کنید.

خشکی پوست

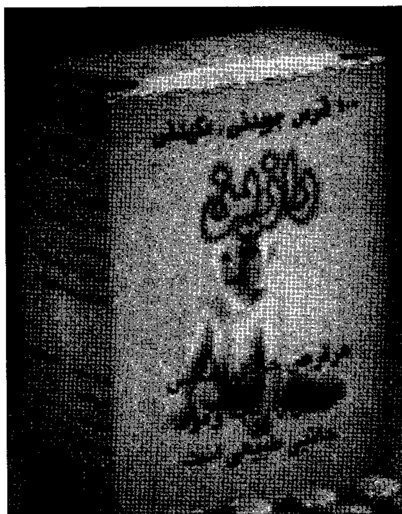
نسخهٔ ۱): آب گرمک را با شیر مخلوط نموده و پوست را شستشو دهید.

نسخهٔ ۲): برگ توت و یا تمشک را کوبیده و بر موضع مورد نظر ضماد کنید.

نسخهٔ ۳): هر روز بر پوست مرهم کیمیا بمالید.



رازین (Rasin)



این دارو به شکل قرص های ۵۰۰ میلی گرمی تولید می شود.

داروی رازین حاوی عصاره ریشه شیرین بیان و اسانس رازیانه می باشد.

از این قرص ها در موارد حساسیت، خارش گلو، نفخ معده و سرفه استفاده نمود.

مقدار مصرف آن چنین است که از ۲ الی ۳ ساعت یک یا دو قرص مکیده و یا جویده می شود.

روغن بادام شیرین

روغن بادام شیرین اثر ملین دارد. امولوسیون آن، اثر خاصی بر روی روده ی بزرگ و رفع التهاب آن ظاهر می نماید. روغن بادام شیرین از روغن های بی ضرر است که به علت دارا بودن خواص نرم کننده و ضد التهاب، مصارف زیاد در تهیه انواع پمادها، کرم ها و محلول های روغنی دارویی و بهداشتی، به صورت مالیدن بر روی پوست دارد. مصرف مخلوط روغن بادام شیرین با هم وزن آن عسل و یک زرده تخم مرغ که مجموعاً به صورت مخلوطی کاملاً یکنواخت درآمده و در آخر، جوشانده گل ختمی یا شقایق به آن افزوده می باشند. در رفع بیماری های سینه به مقدار ۱ قاشق قهوه خوری در فواصل معین مفید ذکر گردیده است.

در استعمال خارج، روغن بادام شیرین اثر نرم کننده و التیام دهنده دارد و از آن، جهت رفع التهاب های سطحی بدن، سوختگی ها و در باد سرخ استفاده به عمل می آید. روغن بادام شیرین اگر به تمام سطح بدن کودکان مبتلا به سرخک و مخملک مالیده می شود، خارش را در آنان تسکین می دهد. در مبتلایان به ناراحتی های پوستی مانند اگزمای خشک، اثر تسکین دهنده به صورت مالیدن بر روی عضو، ظاهر می نماید. روغن بادام شیرین به مقدار ۱۵ الی ۶۰ گرم، به عنوان مسهل ملایم مصرف می شود.

تنقیه آن با مقدار ۱۰۰ الی ۲۰۰ گرم صورت می گیرد.

روغن بادام، دفع سنگ های ادراری را تسهیل می کند. برای این کار ۳ قاشق سوپخوری از مخلوط بادام شیرین و روغن گردو را بعد از هر غذا همراه با جوشانده ای که از جوشاندن ۲۰ گرم شیرین بیان و یک چنگه سبوس جو در یک ظرف آب، تهیه شده مصرف می نمایند. با مصرف آن، اگر سنگ کلیه بزرگ نباشد به طوری که به تواند از حالب عبور کند، دفع آن تسهیل می شود. انجام چنین عملی در دفع سنگ کلیه مبتلایان به این بیماری محقق شده است.

خلاصه اینکه روغن بادام شیرین در فرمول برخی از فرآورده های دارویی و زیبایی به علت بی ضرر بودن وارد می گردد.

روغن کدو

چهار قسمت آب کدو را با یک قسمت روغن کنجد مخلوط نموده، بر روی آتش ملایم قرار می دهند تا به جوشد و آب آن بخار شود و تنها روغن باقی به ماند. از روغن به دست آمده که به نام روغن کدو موسوم می باشد برای رفع خارش و در قدیم برای رفع مالیخولیا استفاده می شده است.

روغن گور گیاه

برای تهیه این روغن، ثمر گور گیاه را در آب می جوشانند، بر روی پوست آن نوعی روغن ظاهر می شود، با احتیاط روغن را بر می دارند و در ظرف مناسبی نگه داری می کنند و در مداوای خارش پوستی استفاده می نمایند.

داروی ضد زخمهای سطحی

شیره تازه گیاه ماميران (Chelidonium majus)

مقدار استعمال: در موضع مالیده می شود.

***** توجّه:**

این دارو سمی است و مصرف آن فقط با نظر پزشک توصیه می گردد.

سوختگی

نسخهٔ ۱)8

بر محل سوختگی مرهم کیمیا بمالید و از هر ۲۴ ساعت یک بار آن را تعویض کنید.

نسخهٔ ۲):

مقداری اسفناج را در روغن زیتون پخته و بر موضع سوختگی ضماد کنید.

نسخهٔ ۳):

روغن زیتون را با روغن کوهان شتر مخلوط نموده و بر محل سوختگی بمالید.

عرق باباآدم



برای تهیه عرق این گیاه بیشتر از ریشه آن استفاده می شود. در حال حاضر به همین خاطر در مزارع کشت می شود. ریشه باباآدم را هنگامی که گیاه یکساله است و قبل از آن که گل دهد در اواخر فصل زمستان یا اوایل فروردین جمع آوری می کنند.

عرق باباآدم یکی از داروهای گیاهی مؤثر در درمان آلرژی و خارش می باشد.

سایر موارد استفاده از عرق بابا آدم به شرح زیر می باشد:

۱) به منظور کاهش فشار خون، قند خون و کلسترول صبح و عصر (به صورت ناشتا) یک استکان از عرق ریشه باباآدم را میل کنید.

۲) برای رفع خارش پوستی و انواع لکه های پوستی به مقدار یک استکان صبح و یک استکان عصر (ناشتا) از عرق ریشه باباآدم بیاشامید.

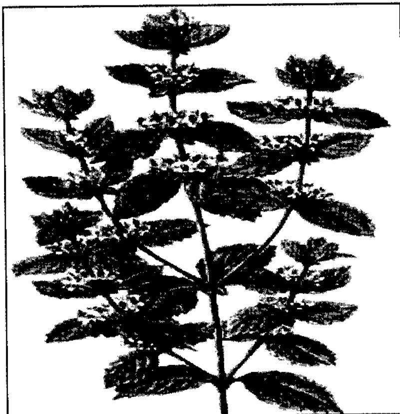
۳) به منظور درمان زونا می توانید از عرق این گیاه استفاده نمایید، به این صورت که در طول روز سه استکان عرق باباآدم (به صورت ناشتا) بیاشامید.

۴) آب مقطر بابا آدم ادرار آور و عرق آور می باشد.

۵) مصرف این عرق می تواند برای تقویت لثه، تقویت قفسه سینه، ترمیم زخم ها و ورم عمومی بدن مفید باشد.

۶) استفاده از عرق باباآدم می تواند در رفع ناراحتی های پوستی، بیماری های عفونی، ریزش مو، لک و کورک، نقرس، اسید اوریک، رماتیسم، حساسیت، آبله، سرطان روده، مسمومیت خون، چاقی و آرتریت سودمند باشد.

عرق بادرنجبویه



مهمترین مصارف درمانی این عرق در افزایش دادن فشار خون، خون سازی، تقویت مغز، رفع صدای مبهم در گوش، آرام بخشی، نشاط آوری، تقویت قلب و عطر و طعم برای تهیه شربت است.

در درمان آلرژی نیز می توان از آن استفاده به عمل آورد.

مصرف عرق بادرنجبویه در موارد زیر نیز به کار می رود:

۱) به منظور تقویت قلب و دستگاه گردش خون مصرف ۱ استکان عرق بادرنجبویه (در ۲ نوبت) روزانه توصیه شده است.

۲) جهت تقویت معده، تقویت حافظه و تقویت حواس پنجگانه،رفع افسردگی های روحی و دفع سموم بدن روزانه ۲ فنجان صبح و عصر عرق بادرنجبویه بیآشامید.

۳) عرق مزبور خواب آور، ضد بلغم و سوداء و زیاد کننده صفرا می باشد.

۴) برای رفع خستگی و آرامش اعصاب و رفع اختلالات دستگاه گوارش و نشاط کبد از این نوع عرق استفاده کنید.

۵) جهت درمان سردرد و دل درد با منشاء عصبی و پیشگیری از فساد دندان روزانه ۲ الی ۳ فنجان عرق بادرنجبویه میل نمایید.

۶) مصرف عرق بادرنجبویه می تواند در تنظیم عادت ماهانه، نقرس، اسید اوریک، صرع، مالیخولیا، آسم، سرگیجه، میگرن، سردرد، آلرژی، سکسکه، گزیدگی زنبور و انواع حشرات مؤثر و مفید باشد.

عرق بنفشه سه رنگ

عرق بنفشه سه رنگ در درمان انواع خارش پوستی به خصوص در افراد مسن نقش بسزایی دارد.

سایر موارد استفاده عرق بنفشه سه رنگ (فرنگی) به شرح زیر می باشد:

۱) به منظور تصفیه خون می توانید، در طول روز ۲ الی ۳ فنجان عرق بنفشه سه رنگ بیآشامید.

۲) به جهت لینت مزاج، جلوگیری و رفع یبوست، روزانه ۲ استکان (صبح و عصر) عرق بنفشه سه رنگ میل کنید.

۳) برای درمان بواسیر، واریس، رماتیسم، ورم پروستات و زرد زخم نوزادان می توانید از عرق بنفشه سه رنگ استفاده نمایید.

۴) برای رفع جوش صورت و رفع ورم روزی ۲ الی ۴ فنجان از عرق بنفشه سه رنگ استفاده کنید.

۵) به منظور تقویت عمومی بدن و تسکین درد طحال روزانه سه استکان از عرق بنفشه (صبح و عصر و شب) میل کنید.

۶) مصرف عرق بنفشه سه رنگ می تواند در جلوگیری و درمان بیماریهایی نظیر اگزما و در زیاد شدن عرق، ادرار و خلط تأثیر داشته باشد.



عرق زرشک

موارد مصرف عرق زرشک علاوه بر درمان خارش پوستی به شرح زیر است:

۱) نوشیدن ۲ فنجان عرق زرشک (صبح و عصر) برای کاهش کلسترول خون و کاهش فشار خون مفید می باشد.

۲) آب مقطر زرشک در تقویت معده، درمان سرطان روده، خشکی معده، احتقان کبد، استفراغ، زخم معده و روده، ورم روده، درد معده و رفع سوء هاضمه سودمند است.

۳) آب مقطر زرشک ضد تشنگی، ضد صفرا و ضد اعتیاد می باشد.

۴) برای مقابله با قند خون، اختلالات جریان خون و تصلب شرایین آشامیدن آب مقطر زرشک مفید و مؤثر است.

۵) مصرف آب مقطر زرشک در درمان و جلوگیری از اسهال خونی، یرقان، سیاتیک، خونریزی رحم، ورم طحال، سنگ کلیه، گلو درد، غش، رماتیسم، بواسیر، بواسیر خونی، سنگ کیسه صفرا، بی خوابی و نقرس می تواند نافع باشد.



عرق سیر



عرق سیر دارای خاصیت ضد حساسیت می باشد.مهمترین خواص دارویی عرق سیر عبارتند از:

کاهش دادن فشار خون، قند خون و چربی خون، تقویت کار گلبول های قرمز، تنظیم کننده مقدار کلسترول، ضد عفونی کننده، ضد باکتری، ضد سرطان، ضد ورم روده، جلوگیری از مسمومیت ناشی از نیکوتین سیگار و آلودگی هوا

سایر موارد مصرف عرق سیر به شرح زیر می باشد:

۱) مصرف عرق سیر برای تقویت اعصاب، تقویت کلیه ها و قلب سودمند است.

۲) برای مقابله با بی خوابی، تب مزمن و قند خون عرق سیر مناسب می باشد.

۳) آب مقطر سیر حاوی آنتی بیوتیک طبیعی است. بنابراین در درمان بیماریهای عفونی می توان از عرق سیر استفاده نمود.

۴) عرق سیر حاوی آهن، کلسیم، روی، منگنز، فسفر و آلومنیوم می باشد. در صورت مبتلا به بیماری های ناشی از کمبود مواد معدنی مذکور می توان از آب مقطر سیر استفاده به عمل آورد.

۵) عرق سیر رقیق کننده خون، عرق آور، ضد عفونی کننده، مدر، اشتهاآور، ضد بلغم، تب بر، خلط آور، نیرو افزا، آرام بخش و ضد اضطراب است.

۶) مصرف عرق سیر می تواند در درمان و جلوگیری از صداهای مبهم گوش، اسید اوریک، زخم معده، عفونت مجرای ادرار و جلوگیری از سکته مغزی مفید و نافع می باشد.

عرق شاهتره



عـرق شـاهتره یکـی از داروهـای مـؤثر در درمان خارش و انواع آلرژی می باشد. بـرای ایـن منظور می توانید هر روز در سه نوبت قبـل از هـر غذا یک استکان به تنهایی و یـا مخلـوط بـا یـک استکان عرق کاسنی میل کنید.

همچنـین عـلاوه بـر مـوارد مزبـور مهمتـرین مصارف درمانی عـرق شـاهتره در تـصفیه خـون، دفع صـفرا، افـزایش اشـتها، یرقـان، جـرب، دفـع سـودا، نارسـایی کبـد، کـم کننـده غلظـت و چسبندگی خـون و کم ادراری می باشد.

سایر موارد مصرف عرق شاهتره به شرح زیر است:

۱) نوشیدن ۳ فنجان، آب مقطر شاهتره، برای معالجه اگزما اثر بخش می باشد.

۲) مصرف عرق شاهتره به منظور تقویت بینایی مفید است.

۳) آب مقطر شاهتره ضد سودا، مدر، تب بر، اشتهاآور و صفرآور است.

۴) مـصرف ۲ الـی ۳ فنجـان عـرق شـاهتره در روز جهـت کـاهش کلـسترول خـون، تصفیه خون و معالجه استفراغ های صفراوی و بلغمی نافع می باشد.

۵) نوشیدن نیم فنجان عرق شاهتره قبل از غذا نفخ و سوء هاضمه را برطرف می کند.

۶) نوشیدن یک استکان عرق شاهتره در روز خون را قلیایی می کند.

۷) مصرف عرق شـاهتره در مـداوای زرد زخـم، عفونـت گلـو، تبخـال، اسـکوربوت، یرقان، خونریزی بعد از زایمان، تظاهرات پوستی، فشار خون، کلسترول خون، ورم پروستات، و یبوست می تواند مؤثر باشد.

عرق لوریه سریز (جل)

این آب مقطر از تقطیر هر یک کیلوگرم برگ تازه با ۴ لیتر آب به دست می آید. به این ترتیب که پس از خرد کردن برگ ها، آنها را با آب در دستگاه تقطیر وارد کرده و ۱۰۰۰ گرم آب مقطر تهیه می نمایند.

آب مقطر لوریه سریز به آسانی فاسد می شود. از این جهت باید آن را در ظرف شیشه ای کوچک به نحوی که تمام شیشه از عرق پر شود، نگهداری نموده و در محل تاریک و خنک قرار می دهند.

عرق مزبور دارای خاصیت ضد آلرژی و خارش، ضد تشنج و تسکین دهنده سرفه است. در موارد تنگی نفس، سیاه سرفه، اسپاسم های دردناک معده و روده، استفراغ و بی خوابی مصرف می گردد. مقدار مصرف مجاز آب مقطر لوریه سریز به مقدار ۲ الی ۱۰ گرم در ۲۴ ساعت برای اشخاص بالغ در یک پوسیون می باشد. مقدار مصرف آن برای اطفال بزرگتر از ۲ سال نیز ۰/۲۵ گرم از عرق لوریه برای هر یک از سنین عمر می باشد.

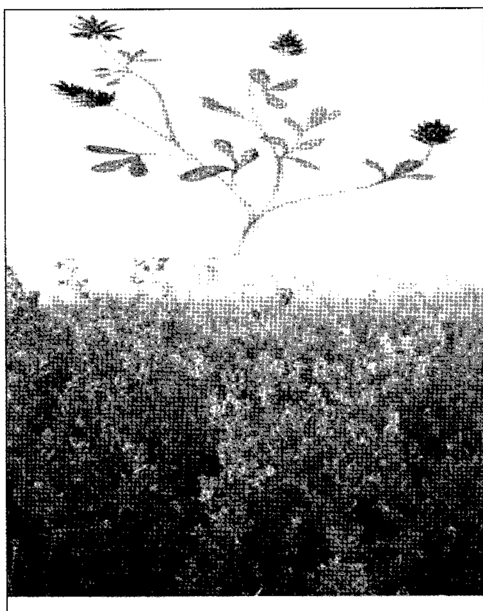
در استعمال خارج نیز، لوسیون آن که با رقیق کردن آب مقطر لوریه سریز تهیه می شود و پماد ۲۰ درصد آن برای رفع خارش به کار می رود.

* **توجّه:** آب مقطر لوریه سریز به علت دارا بودن اسید سیانیدریک، بسیار خطرناک می باشد و در به کار بردن آن باید رعایت نهایت احتیاط را به عمل آورد.

مسمومیت از لوریه سریز با عوارضی نظیر زیاد شدن ترشحات آب دهان، پیدایش حالت تهوع و استفراغ، سرگیجه، شتاب ضربان نبض، حرکات قلب و عرق سرد آغاز می گردد. سپس تنفس به اشکال صورت گرفته، عمل ماهیچه ها به کلی ضعیف می شود و تدریجاً انقباض کزاز مانند آرواره ها و خیره گی چشم ها عارض می شود و در آخر مرگ پیش می آید. برای رفع مسمومیت ها باید به سرعت به وسیله ادویه های قی آور و با ایجاد حالت استفراغ، معده را از طرفی و امعاء را از طریق دیگر تخیله کرد و سپس معده را

با محلول ۰/۵ تا یک درصد پرمنگنات پتاسیم شستشو داده، تجویز مواد نیرو دهنده مانند اتر و تنفس مصنوعی ضروری است.

عرق یونجه



مهمترین موارد مصرفی عرق یونجه در تقویت عمومی بدن، درمان خارش، اعصاب و همچنین در جلوگیری از خونریزی و کمک به رشد اطفال، افزایش شیر مادر و در ترک اعتیاد می باشد.

سایر خواص دارویی عرق یونجه به شرح زیر است:

۱) عرق یونجه قاعده آور، ملین، شیرافزا و عطسه آور می باشد.

۲) برای کاهش دادن کلسترول اضافی خون و لاغری مصرف عرق یونجه توصیه شده است.

۳) به منظور تقویت نیرو جنسی، تقویت کبد و جلوگیری از خونریزی داخلی مصرف عرق یونجه مفید و مؤثر است.

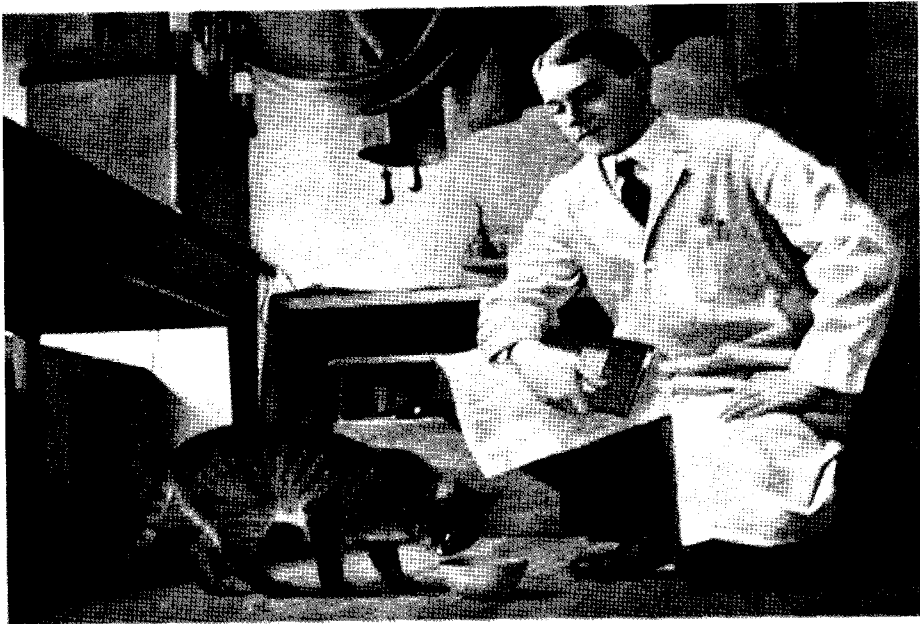
۴) مصرف آب مقطر یونجه در جلوگیری و مداوای خون ادراری، تصلب شرایین، شب کوری، زخم معده، درد کبد و کم خونی می تواند تأثیر گذار باشد.

۵) عرق یونجه پاک کننده روده ها، تصفیه کننده خون و تقویت کننده ستون فقرات است.

داروی ضد قارچهای پوستی و برطرف کننده خارش

تخم شنبلیله (Trigonella foenum-graecum)

طرز استفاده:مقداری از دانه ها را خرد کرده با آب به صورت ضماد درآورده و در محل ناراحتی های پوستی استفاده کنید.



کالاندولا (Calendula)

کالاندولا به شکل پمادهای ۱۵ گرمی موجود است. این پمادها حاوی عصاره گل همیشه بهار می باشد. از پماد مزبور در موارد اختلالات آلرژیک پوست، تسکین التهاب پوست بدن شیر خواران (بر اثر تماس با ادرار)، خشکی و ترک پوست، گزیدگی حشرات و آفتاب سوختگی استفاده به عمل می آید.

برای استعمال آن روزانه چند بار از پماد مزبور را بر موضع درد می مالند.

کرم ضد خارش مهبلی

مواد لازم: عصاره روان رجل الاسد ۲ گرم ـ آب مقطر گل سرخ (گلاب) ۱۸ گرم ـ لانولین ۱۰ گرم ـ وازلین ۱۰ گرم

طرز استفاده: از کرم حاصل از مواد مذکور به صورت مالیدن می توان به منظور رفع خارش و تسکین خارش های مهبلی استفاده نمود.

کمپرس افسنطین

مواد لازم: سرشاخه های گلدار افسنطین ـ الکل

طرز استفاده: برای استفاده از این کمپرس باید ۲۰ گرم از سرشاخه های گلدار افسنطین را در ۴۰ گرم الکل به مدّت ۲ روز خیس کنند و سپس به صورت کمپرس روی زخم ها و سوختگی قرار دهند.

کمپرس پنج انگشت

مواد لازم:

ساقه زیر زمینی پنج انگشت ـ آب

طرز استفاده:

۲۰ گرم ساقه زیر زمینی پنج انگشت را به مدّت یک ربع ساعت در یک لیتر آب می جوشانند و برای درمان زخم های باز و بسته و هم چنین سوختگی ها به صورت کمپرس آن را مورد استفاده قرار می دهند.

کمپرس پنیرک

مواد لازم: ریشه و برگ پنیرک

طرز استفاده:

برای استفاده از آن، ریشه و برگ له شده پنیرک را جهت رفع التهاب های سطحی بدن با قرار دادن بر روی عضو و همچنین برای رفع خارش جوش صورت و دانه های جلدی به کار می رود، در ضمن درد و ناراحتی های محل جوش و دانه ها را تسکین می دهد. همچنین کمپرس آن به صورت جوشانده، در رفع سوختگی ها و دانه های جلدی مؤثر می باشد.

استعمال جوشانده پنیرک به صورت کمپرس گرم و حمام، در رفع ناراحتی های بواسیر، برخی تومورها، ورم پلک چشم و ... بین مردم جهان معمول بوده و از آن نتایج مثبتی به دست آورده اند.

کمپرس سیزاب

مواد لازم: گل و برگ سیزاب ـ آب

طرز استفاده: گل و برگ تازه سیزاب را در اندکی آب پخته و آن را در پارچه ای تمیز و بهداشتی قرار می دهند و از آن به صورت کمپرس بر روی سوختگی ها استفاده می کنند.

کمپرس شاه پسند

مواد لازم: گل شاه پسند ـ آب

طرز استفاده:

مقداری از شاه پسند را در آب جوشانده و بعد به صورت کمپرس، آن را بر روی زخم ها و سوختگی ها قرار می دهند.

کمپرس یونجه زرد

مواد لازم: گل و برگ یونجه زرد ـ آب

طرز استفاده: یک چنگه گل و برگ یونجه زرد را در یک لیتر آب به جوشانید و از این جوشانده به صورت کمپرس بر روی زخم ها و سوختگی ها قرار دهید.

ماسک نعناع

طرز استفاده:

برگ ها و ساقه تازه نعناع را به کوبید و آب آن را به گیرید و با سفیده تخم مرغ مخلوط کنید و به صورت به مالید و پس از یک ربع ساعت به شویید. ماسک نعناع سرخی و خارش پوست را برطرف کرده و به پوست طراوت و جوانی می بخشد.

ماسومنت (Masumint)

این دارو به شکل قرص های ۵۰۰ میلی گرمی موجود می باشد.

قرص ماسومنت حاوی اسانس نعناع و عصاره شیرین بیان می باشد.

از آن در تسکین خارش و حساسیت گلو، سرفه و نفخ معده استفاده می شود.

برای مصرف آن از هر ۲ الی ۳ ساعت یک قرص مکیده و یا جویده می شود.

مرهم سفیداب

مواد لازم:

روغن گل ۱۲۰گرم ـ موم سفید ۷۰ گرم ـ سفیداب ۵۰گرم ـ مردار سنگ ۱۰ گرم

طرز استفاده: برای تهیه این مرهم مردار سنگ و سفیداب را در هاون ریخته و موم و روغن گل را بر روی آتش قرار داده و به هم می زنند و بعد سفیده تخم مرغ را نیز به آنها اضافه می کنند و سپس مورد استعمال قرار می دهند.

از این مرهم در موارد پوست پوست شدن و سوختگی از آتش استفاده می شود.

مرهم عشقه

برای استفاده از مرهم عشقه از روش های زیر استفاده می کنند:

الف):

دو چنگه عشقه را در یک لیتر آب جوش می ریزیند تا نرم شوند، بعد در پارچه ای تمیز می پیچیند و بر روی موضع درد قرار می دهند. مرهم گرم این دارو برای رفع دردهای عصبی یا دردهای مربوط به سلولیت مناسب می باشد.

ب):

یک برگ عشقه را در یک استکان سرکه به مدّت دو روز قرار می دهند و بعد از ساییدن آن را برای درمان میخچه بر روی آن قرار می دهند و به کمک نوار چسب آن را نگه می دارند. معمولاً این عمل را در شب انجام می دهند و صبح بر می دارند.

ج):

۴ الی ۵ برگ عشقه را در آب می جوشانند و تفاله آنها را به کمک پارچه ای تمیز بر روی بثورات، آبسه و سوختگی ها قرار می دهند.

مرهم گالین

مواد لازم:

موم سفید ۱۸۰ گرم ـ روغن بادام شیرین ۵۳۵ گرم ـ آب مقطر گل سرخ ۳۳۰ گرم

طرز استفاده:

برای تهیه مرهم گالین ابتدا موم را به صورت قطعاتی در آورده و آن را همراه با روغن بادام شیرین، در گرمای بن ماری ذوب می کنند. سپس به حالت گرم و روان در هاون چینی گرم وارد می سازند و مرتباً به هم می زنند و پس از آن که تقریباً سرد شد، آب مقطر گل سرخ که قبلاً برات سدیم را به آن افزوده اند، به طور تدریجی و به مقادیر کم وارد می کنند و مرتباً به هم می زنند تا حالت کاملاً یکنواخت پیدا نماید.

اگر در ترکیب مذکور به جای آب مقطر گل سرخ، آب مقطر لوریه سریز وارد شود، مرهمی با اثر آرام کننده به دست می آید که از آن در سوختگی ها استفاده می گردد.

مرهم مریم گلی

مواد لازم:

برگ مریم گلی ـ آب

طرز استفاده:

برای استفاده از این مرهم، نیم لیتر آب جوش را روی برگ های تازه یا خشک شده مریم گلی می ریزند و تا حدود ۱۵ دقیقه آنها خیس بخورند. سپس به صورت مرهم آن را بر روی زخم ها و سوختگی های سطحی قرار می دهند.

مرهم مسیکه

برای استفاده از مرهم مسیکه، چند برگ مسیکه را در هاون کوبیده و بر روی سوختگی های زخم های باز و بسته قرار می دهند.

معجون جزی (خوزستانی)

مواد لازم:

- زعفران ۰/۵ گرم
- نبات ۳۰ گرم
- پیوند مریم ۲۰گرم
- سرخدار ۵ گرم
- میخک ۵گرم
- نمک هندی ۵ گرم
- زنجبیل ۱۰ گرم
- بذر کرفس ۱۰ گرم
- عاقرقرحا ۱۰ گرم
- فلفل دراز ۱۰ گرم
- مغز گیاه تربد ۶۰ گرم
- سقمونیا (محموده) ۶۰ گرم
- عسل به مقدار ۱۰۰ گرم

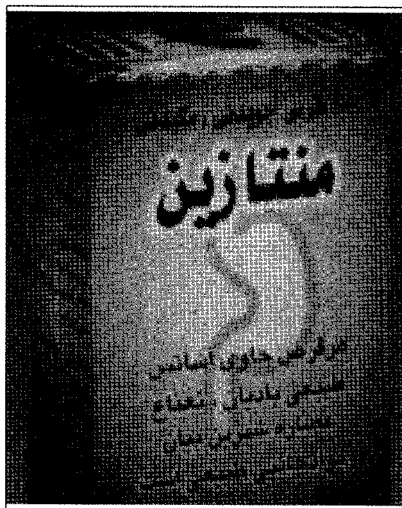
طرز استفاده:

مواد مذکور را ـ به غیر از زعفران، نبات و سقمونیا ـ آسیاب کرده و با زعفران، نبات و سقمونیا مخلوط نموده و به خوبی هم می زنند، سپس عسل کف گرفته را به آن اضافه می کنند و بعد از صاف نمودن، در هر بار مصرف به مقدار ۲ الی ۳ درهم استفاده می کنند.

موارد استفاده:

از معجونی جزی در موارد اخلاط، تب ها، خارش بدن، تقویت معده، قولنج، تقویت نیروی جنسی و زیاد شدن اشتها استفاده می کنند.

منتازین (Menthazin)



این دارو به شکل قرص های ۵۰۰ میلی گرمی تولید می شود.

قرص منتازین حاوی اسانس نعناع، اسانس رازیانه و عصاره شیرین بیان می باشد.

از آن در موارد خارش و حساسیت گلو، سرفه و نفخ معده استفاده درمانی به عمل می آید.

مقدار مصرف داروی مزبور از هر ۲ الی ۳ ساعت یک قرص می باشد که به صورت مکیدنی و یا جویدنی مصرف می شود.



خوراکی های مفید



آلبالو

آلبالو که به نام های حب الملوک ـ قاراسیا ـ قاراسیای رومی ـ آلبالی و قراصیا نیز معروف می باشد، برای افراد مبتلا به خارش پوستی مفید می باشد. این افراد می توانند هر روز به مقدار ۵۰ تا ۱۰۰ گرم از میوه ی تازه آلبالو استفاده نمایند.

آلوبخارا

آلوبخارا که به نام های آلوزرد ـ پروفوس ـ یرقون ـ اجاص ـ جاصا و آلوبرقانی نیز معروف می باشد، دارای خاصیت ضد خارش می باشد. افراد مبتلا به خارش پوستی می توانند هر روز به مقدار ۵۱۰۰ تا ۲۰۰ گرم از این میوه استفاده نمایند.

اکلیل الملک

اکلیل الملک که به نام های ناخنک ـ شاه افسر ـ یونجه ی زرد ـ اسپست ـ ناخنه ـ ملکا ـ گیاه قیصر و اصابع الملک نیز معروف می باشد، دارای خاصیت ضد خارش می باشد به خصوص در مورد خارش ناحیه تناسلی نقش بسزایی دارد. به منظور استفاده ی درمانی از آن می توانید هر روز ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری از خردشده ی آن را در ۳ لیوان آب جوش به مدت ۴۵ دقیقه دم نموده و سپس آن را صاف نموده و روزانه در سه نوبت به مقدار یک لیوان میل نمود.

ناخنک علاوه بر مورد مزبور در تقویت اعصاب و درمان جوش صورت ـ برونشیت ـ اسهال خونی ـ اسهال ـ رماتیسم ـ تقویت نیروی جنسی ـ گریپ ـ سوء هاضمه ـ میگرن ـ ورم روده ـ درد کبد ـ درد گوش ـ ورم بیضه و ناراحتی طحال نیز استفاده می شود.

انار

از انار ترش می توان در مواردی مانند حساسیت و خارش پوست استفاده ی درمانی به عمل آورد. به منظور استفاده ی درمانی از این میوه می توانید روزانه ۵۰ تا ۱۰۰ گرم از آن میل کنید و یا این که روزانه در دو نوبت یک استکان از آب آن میل کنید.

باباآدم

بابا آدم که به نام های یکه پیراق ـ رأس الجامه ـ باردان و فیل گوش نیز معروف می باشد، دارای خاصیت ضد خارش و آلرژی می باشد.

به منظور استفاده ی درمانی از آن می توانید هر روز به مقدار ۵۰ گرم از ریشه آن را در ۴ لیوان آب به مدت ۵ دقیقه جوشانده و سپس آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

بادام شیرین

بادام شیرین که به نام های لوز جبلی ـ مزج ـ قمروص ـ اماند و بادام اضغی نیز معروف می باشد، دارای خاصیت ضد خارش می باشد.

همچنین بادام شیرین دارای خاصیت ضد سودا ـ دافع اخلاط خونی ـ افزایش دهنده ی اسپرم ـ افزایش دهنده ی شیر مادر و دافع اوره ی خون می باشد. ضمناً از بادام شیرین در مواردی مانند: تقویت قلب ـ تقویت بینایی ـ تقویت اعصاب ـ تقویت معده ـ تقویت کلیه ـ تقویت نیروی جنسی ـ سرفه ـ برونشیت ـ سوء هاضمه ـ التهاب دستگاه گوارشی ـ کم وزنی ـ تقویت لثه ـ یبوست ـ خارش بدن ـ عدم امکان دفع ادرار و جلوگیری از سکته استفاده به عمل می آورند.

بادرنجبویه

بادرنجبویه که به نام های بادرمش ـ بادرنگبویه ـ بادرنگ ـ مفرح القلب ـ ترنجان ـ ملیس ـ حشیشة السنور و حلیسا نیز معروف می باشد، دارای خاصیت ضد سودا ـ ضد حساسیت ـ ضد بلغم ـ خواب آور ـ دافع سموم بدن ـ افزایش دهنده ی صفرا ـ نشاط آور ـ دافع اسید اوریک و ضد صرع می باشد.

به منظور استفاده ی درمانی از آن می توانید روزانه در سه نوبت یک استکان از عرق آن میل کنید و یا اینکه سه قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار خرد شده ی آن را در سه لیوان آب جوش به مدت ۶۰ دقیقه دم نموده و سپس صاف نموده و به تدریج میل کنید.

بزیر (فلومس اسود)

از این گیاه در مصارف داخلی به عنوان درمان کننده تشنج ـ سرماخوردگی ـ برونشیت ـ نزله دستگاه های تنفسی و هاضمه ـ آسم ـ ورم مثانه ـ بی اشتهایی ـ کم ادراری ـ اسهال ساده و قولنج استفاده می شود. در مصارف خارجی نیز به عنوان ضد رماتیسم و ضد خارش استفاده به عمل می آید.

در مصارف داخلی، از بزیر به صورت دم کرده ۱۰ الی ۳۰ گرم گل آن در یک لیتر آب در افراد بالغ و در اطفال از مخلوط ۲۰ گرم گل گیاه بزیر با ۲۰ گرم گل خشخاش و ۱۰ گرم گل پنیرک استفاده می شود.

در استعمال خارج، از جوشانده ۳۰ الی ۶۰ گرم گل بزیر در یک لیتر آب برای تهیه لوسیون، کمپرس و جوشانده گل بزیر به صورت تنقیه در اسهال همراه با دل پیچه و برگ گیاه مزبور بر روی زخم ها و ناحیه دردناک بواسیر، رماتیسم و خارش استفاده می گردد.

بنفشه سه رنگ

بنفشه سه رنگ که به نام های بنفشه فرنگی ـ زهرالثالوث و بانسیه نیز نامیده می شود، دارای خاصیت ضد آلرژی و ضد خارش می باشد.

از این گیاه می توانید روزانه به صورت دم کرده مانند چای و یا اینکه از عرق حاصل از آن استفاده نمایید. مصرف مجاز آن به صورت دم کرده روزانه ۲ تا ۳ استکان و به صورت آب مقطر یک تا دو فنجان می باشد.

بولاغ اوتی

بولاغ اوتی دارای خاصیت ضد آلرژی و ضد خارش می باشد.

از بولاغ اوتی بیشتر به صورت خام مصرف می کنند و یا آن که از شیره آن به حالت تازه استفاده به عمل می آورند. زیرا جوشاندن و یا پختن آن موجب از بین رفتن قسمتی از مواد مؤثر آن شده و موجب کاهش اثر درمانی آن می شود.

در مصارف داخلی از شیره گیاه بولاغ اوتی به مقدار ۶۰ الی ۱۵۰ گرم در روز مخلوط در شیر یا جوشانده های سرد مصرف می شود. در مورد دفع ادرار نیز نصف لیوان شیره بولاغ اوتی را با هم وزن آن روغن بادام و یا روغن زیتون مخلوط نموده و مصرف می کنند.

از دم کرده آن نیز که خاصیت درمانی کمتری دارد، به نسبت ۳۰ الی ۴۰ در هزار با آب جوش در ظروف سر بسته تهیه می شود و مورد استفاده قرار می گیرد.

در استعمال خارج، له شده گیاه مزبور و یا پخته شده آن را پس از افزودن ۳۰ گرم نمک طعام به ۵۰۰ گرم آن، به صورت ضماد بر روی اولسرهای خنازیری و زخم های چرکین مورد استفاده قرار می دهند.

لازم به ذکر است که اگر بولاغ اوتی را پس از چیدن در مکانی قرار داده شود که به تدریج خشک گردد، پس از خاتمه عمل، ضمن زرد شدن، ساقه و برگ آن اثر سمی پیدا می کند.

پیچ امین الدوله

پیچ امین الدوله که به نام های شونک ـ زهرالعسل ـ سلطان الجبل ـ ام الشعرا ـ دقزدون ـ سلطان المعابد ـ سفیدال ـ بلاخور ـ شجره العصال و پیچ باغی نیز نامیده می شود، دارای خاصیت ضد خارش و ضد آلرژی می باشد.

روزانه می توانید به مقدار دو تا سه فنجان از دم کرده این گیاه استفاده نمایید.



تاج الملوک

تاج الملوک دارای خاصیت ضد خارش ـ ضد اسکوربوت ـ التیام دهنده ی زخم ها ـ تصفیه کننده خون ـ زیاد کننده عرق ـ زیاد کننده ادرار ـ درمان کننده بیماری های مزمن پوستی و ضد سرفه می باشد.

در مصارف داخلی، از دم کرده یا جوشانده ۴ الی ۷ گرم دانه تاج الملوک در یک لیتر آب جوش و گرد دانه به مقدار ۲ الی ۴ گرم به صورت امولوسیون و ... استفاده می شود. در برخی مناطق از شربت آن نیز استفاده می کنند. برای این منظور، از یک قسمت گل تاج الملوک در ۲ قسمت آب و ۲ قسمت قند استفاده می شود. مقدار مصرف شربت مزبور ۳۰ الی ۵۰ گرم مخلوط در یک پوسیون می باشد.

در استعمال خارج، از تاج الملوک به صورت ضماد مورد استفاده قرار می گیرد.

تاجریزی پیچ

موارد استفاده:

زیاد کردن عرق و ادرار ـ تصفیه خون ـ بیماری های پوستی مانند اگزما، خارش، داء الثعلب، سودا، تب خال و ... ـ درد استخوان آلبومینوری ـ ترشحات مهبلی ـ استسقاء ـ برونشیت های مزمن ـ نزله مزمن ـ سیاه سرفه ـ آسم ـ نقرس ـ رماتیسم ـ زردی

طرز استفاده: در مصارف داخلی، از دم کرده یا جوشانده ۸ الی ۳۰ گرم در یک لیتر آب برای مصرف در ۳ مرتبه در روز استفاده می شود. در استعمال خارج، برگ تاجریزی پیچ به عنوان نرم کننده، در بیماری های جلدی بر روی پوست بدن اثر داده می شود. له شده برگ ها تازه آن، در محل ضربدیدگی و آبسه پستان، جهت درمان و رفع ناراحتی ها اثر داده می شود.

در مصارف خارجی، بیشتر از جوشانده ۱۰۰ الی ۲۰۰ گرم جوانه و برگ های تازه گیاه تاجریزی پیچ به منظور تهیه لوسیون استفاده می گردد.

تاجریزی سیاه

موارد استفاده:

سوء هاضمه ـ درد معده و روده ـ سیاه سرفه ـ ترک نوک پستان ـ بواسیر ـ سوختگی ها ـ بیماری های پوستی ـ ورم رحم ـ ورم مجاری تناسلی و ادراری ـ ورم مثانه

طرز استفاده:

در مصارف داخلی، از شیره تازه گیاه تاجریزی سیاه به مقدار ۳۰ گرم در روز استفاده به عمل می آید.

در استعمال خارج، از جوشانده ۵۰ در هزار تاجریزی سیاه برای رفع ضربدیدگی، کوبیدگی اعضاء، ناراحتی های جلدی و درمان شکاف و ترک پستان و به صورت کمپرس و تزریقات مهبلی، جهت تسکین خارش دستگاه تناسلی زنان مورد استفاده قرار می گیرد.

ترنجبین

ترنجبین که به نام های ترنگبین ـ شیره ی خارشتر و ترانگبین نیز نامیده می شود، دارای خاصیت ضد سودا ـ ضد آلرژی و ضد خارش می باشد.

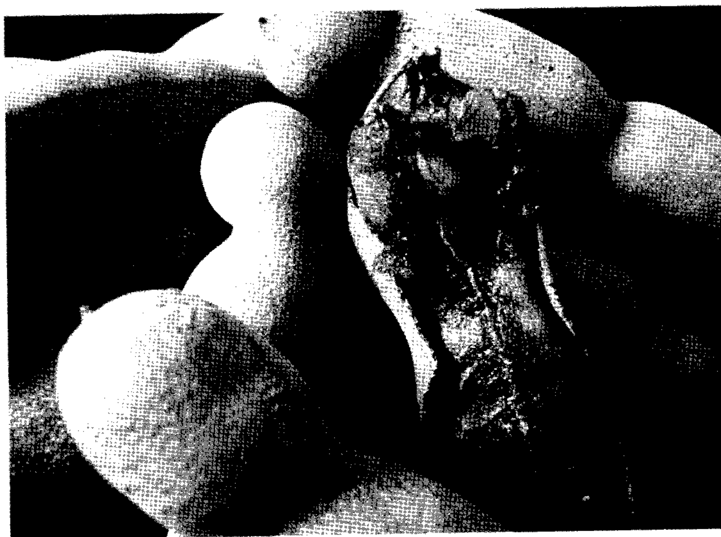
به منظور استفاده ی درمانی از ترنجبین می توانید هر روز دو قاشق غذاخوری از ترنجبین را در یک لیوان آب جوش به مدت ۵ ساعت خیس نموده و سپس آب صاف روی آن را جدا نموده و به تدریج میل کنید. ضمناً ته نشین شده ی آن را دور بریزید.

همچنین آن را در مواردی مانند: سنگ کیسه ی صفرا ـ آبله ـ سرفه ـ خارش جلدی ـ ناراحتی کیسه ی صفرا و استفراغ نیز مورد استفاده قرار می دهند.

تمرهندی

تمرهندی که به نام های جسارا ـ انبلی ـ امبلی ـ آملی ـ حمز ـ انبله ـ تامارن ـ هومر ـ خبچه ـ خرمای گجرات ـ صبارا ـ جمر ـ حومرا و تمبرهندی نیز نامیده می شود، دارای خاصیت ضد آلرژی و ضد خارش می باشد.

هر روز می توانید به مقدار ۵۰ تا ۱۰۰ گرم از تمر هندی میل کنید.



توت

توت که به نام های توث ـ تت ـ تود ـ فرساد و هزار میوه نیز نامیده می شود، دارای خاصیت ضد حساسیت می باشد.

به منظور استفاده ی درمانی از این میوه می توانید هر روز ۱۰۰ تا ۲۰۰ گرم از میوه ی تازه ی آن میل کنید.

توسرخ

توسرخ دارای خاصیت ضد خارش پوستی ـ رقیق کننده ی خون ـ تصفیه کننده ی خون ـ افزایش دهنده ی ترشح صفرا و زیاد کننده ی ادرار می باشد. هم چنین از آن در مواردی مانند: تصلب شرایین ـ میگرن ـ ناراحتی کبد ـ بی خوابی ـ سوء هاضمه ـ ناراحتی معده ـ دفع سموم بدن ـ تقویت لثه ـ تقویت کلیه ـ اسکوربوت و تقویت ریه و نیز استفاده می نمایند.

جاوشیر

جاوشیر دارای خاصیت ضد خارش مثانه ـ ضد نفخ ـ ضد بلغم ـ دافع اخلاط ـ قاعده آور و تقویت کننده می باشد. هم چنین از آن در مواردی نظیر: تقویت بینایی ـ سیاتیک ـ نقرس ـ استسقاء ـ یبوست ـ عدم امکان دفع ادرار ـ صرع ـ خارش مثانه ـ تب و لرز ـ ناراحتی رحم ـ تصلب شرایین ـ رعشه ـ مسمومیت ـ ناراحتی های پوستی و قطره قطره آمدن ادرار نیز استفاده می نمایند.

تیول

تیول دارای خاصیت ضد عفونی کننده ـ ضد صفرا ـ ضد حساسیت ـ زیاد کننده ی ادرار ـ رقیق کننده ی خون ـ افزایش دهنده ی گلبول های خون ـ التیام دهنده زخم ها و نشاط آور می باشد. همچنین از آن در مواردی مانند: صرع ـ استفراغ ـ آسم ـ یبوست ـ طپش قلب ـ تقویت اعصاب ـ سرماخوردگی ـ بی خوابی ـ میگرن ـ پیشگیری از سکته ـ

فشار خون ـ واریس ـ سنگ کلیه ـ انسداد کلیه ـ رماتیسم ـ اوره ی خون و بواسیر نیز استفاده می نمایند.

جو

جو که به نام های آرپا ـ شعیر ـ کریته ـ ابنیون ـ صعاری ـ شیقور و شعیر نیز نامیده می شود، دارای خاصیت ضد خارش می باشد.

به منظور استفاده ی درمانی از آن می توانید هر روز در دو نوبت یک قاشق غذاخوری از آرد آن را در یک لیوان آب و یا شیر حل نموده و میل کنید.

جوش شیرین

جوش شیرین که به نام بی کربنات دوسود نیز معروف می باشد، دارای خاصیت ضد نفخ و از بین برنده ی ترشی معده می باشد. هم چنین آن را در مواردی نظیر: شوره ی سر ـ عرق پا ـ جوش دهان ـ آفت دهان ـ زخم معده و خارش پوستی نیز استفاده می نمایند.

به منظور درمان خارش پوستی می توانید هر روز ۲ قاشق غذاخوری از آن را در ۲ لیتر آب حل نموده و چند قطره آب لیمو به آن افزوده و سپس با محلول بدست آمده موضع مورد نظر را شستشو دهید.

خرفه

خرفه دارای خاصیت ضد حساسیت پوستی و ضد سودا می باشد. همچنین دارای خاصیت تب بر ـ ملین ـ سنگ آور ـ افزایش دهنده ی ادرار ـ دافع اخلاط خونی

دافع انگل روده و تصفیه کننده ی خون می باشد. به منظور استفاده از آن می توانید هر روز در دو نوبت یک قاشق چایخوری از تخم آن را در دو لیوان آب به مدت ۴ دقیقه جوشانده و سپس آن را صاف نموده و میل کنید.

خیار

خیار دارای خاصیت ضد خارش های جلدی ـ ضد عفونی کننده ی معده ـ دافع اسید اوریک ـ افزایش دهنده ی ادرار ـ ضد فشار خون و قلیایی کننده ی خون بوده و هم چنین آن را در مواردی نظیر: کم خونی ـ التهاب روده ـ التهاب معده ـ جوش های جلدی ـ تاول دهان ـ ورم طحال ـ بواسیر ـ پوکی استخوان ـ تقویت قلب ـ تقویت اعصاب ـ تقویت کلیه ـ نقرس ـ سردرد ـ کم خونی ـ فشار خون ـ ورم کبد ـ یرقان ـ یبوست ـ آب مروارید ـ قند خون ـ گلودرد ـ حصبه و سوزش مجاری ادرار نیز استفاده می کنند.

دارابی

دارابی دارای خاصیت ضد خارش های جلدی ـ دافع سموم ـ اشتها آور ـ نشاط آور ـ ضد نفخ ـ صفرابر و تصفیه کننده ی خون می باشد. هم چنین از آن در مواردی مانند: تقویت کبد ـ تقویت معده ـ تقویت قلب ـ تقویت روده ـ ناراحتی مفاصل ـ تاول دهان ـ ناراحتی لثه ها و یرقان نیز استفاده می نمایند.

دم اسب

دم اسب دارای خاصیت ضد خارش و ضد آلرژی می باشد.

در مصارف داخلی، از جوشانده ۳۰ تا ۵۰ گرم گیاه خشک مزبور در نیم لیتر آب که پس از نیم ساعت جوشیدن، در ۳ مرتبه در ۲۴ ساعت مصرف می شود و گرد گیاه به مقدار

یک الی دو گرم قبل از شام و ناهار، به عنوان تأمین عناصر معدنی بدن و به مقدار ۰/۵ تا یک گرم در ۴ الی ۵ دفعه قبل از شام و ناهار به عنوان بند آورنده خون و شیره تازه گیاه به مقدار ۲۰ تا ۳۰ گرم نیز جهت بند آوردن خون استفاده می شود.

در استعمال خارج، از جوشانده گیاه دم اسب به صورت غرغره یا لوسیون و یا کمپرس و ... استفاده می شود. غرغره جوشانده دم اسب، اثر قطعی در رفع درد گلو دارد. لوسیون آن در رفع التهاب چشم مؤثر است و اگر از راه بینی بالا کشیده شود، خون دماغ را به سرعت بر طرف می سازد. کمپرس آن بر روی زخم یا ضرب دیدگی اعضاء و در رفع بیماری های جلدی مانند سوداء و خارش و همچنین ضایعات سرطانی و استخوانی استفاده می شود. در ضمن در استعمال خارج، جوشانده یک کیلو گرم در یک لیتر آب جهت استفاده به صورت کمپرس یا لوسیون به کار می رود.

رجل الاسد (حشیشه الفضه)

موارد استفاده:

خارش های مهبلی - اسهال - تقویت معده - زیاد کردن ادرار - بند آوردن خون - کم خونی - تصلب شرایین - زیادی خون قاعدگی - تسهیل زایمان - ترشحات مهبلی - آب آوردن انساج - دیابت - چاقی - التیام زخم ها - التهاب های سطحی

طرز استفاده:

در مصارف داخلی، از دم کرده ۳۰ الی ۶۰ در هزار گیاه مزبور در آب، به مقدار ۳ فنجان و عصاره روان آن به مقدار ۳ گرم در روز در کمی آب جهت رفع ترشحات مهبلی و رفع زیادی خون قاعدگی و تنطور آن به مقدار ۱۰ قطره و ۳ دفعه در روز، به مدت یک ماه (در آخرین ماه بارداری) به منظور تسهیل زایمان استفاده می شود.

در برخی مناطق ۴۰ گرم رجل الاسد را با ۲۰ گرم بادرنجبویه، ۲۰ گرم بومادران و ۲۰ گرم علف چای مخلوط کرده و دم می کنند و ۲ فنجان از این دم کرده را در روز مصرف می کنند.

در استعمال خارج، از جوشانده ۱۰۰ گرم گیاه مزبور در یک لیتر آب در موارد التیام زخم ها و رفع التهاب های سطحی بدن و لوسیون آن در خارش های مهبلی به کار می رود.

زالزالک

زالزالک دارای خاصیت ضد حساسیت ـ اشتهاآور ـ تب بر و ضد صفرا می باشد.

همچنین از آن در مواردی نظیر: کلسترول ـ تقویت کبد ـ اضطراب ـ استفراغ ـ گلودرد ـ تصلب شرایین ـ خونریزی معده ـ خونریزی رحم ـ ترشحات واژن ـ نقرس ـ فشارخون ـ قطره قطره آمدن ادرار ـ کم خونی ـ ورم روده ـ سل ـ زیادی وزن ـ ورم روده ـ تشنج عصبی و تقویت اعصاب نیز استفاده می کنند.



زنجبیل

زنجبیل دارای خاصیت ضد خارش پوستی ـ زیاد کننده ی عرق ـ افزایش دهنده ی ادرار ـ خلط آور ـ تب بر ـ اشتهاآور ـ دافع انگل ـ ملین ـ ضد نفخ ـ افزایش دهنده ی اسپرم ـ کاهش دهنده ی ترشحات بزاق ـ تسکین دهنده ی تشنگی و ضد عفونی کننده می باشد.

به منظور استفاده از این گیاه می توانید هر روز نصف قاشق چایخوری از پودر زنجبیل را در یک لیوان آب جوش حل نموده و میل کنید.

زنجبیل شامی

موارد استفاده:

بیماری های پوستی مانند سوداء، التهاب و ورم پوست، دانه های جلدی و خنازیر ـ تقویت بدن ـ زیاد کردن ادرار و عرق ـ کم اشتهایی ـ ضد عفونی کردن ـ بیماری های دستگاه تنفسی (تحریکات ناحیه حنجره، سرفه، تشنج برونش ها، التیام و ترمیم مخاط ها، اخلاط، درد گلو، برونشیت، گریپ، آسم مرطوب، نزله ششی، سیاه سرفه و سل ریوی) ـ بیماری های دستگاه هاضمه (تقویت معده، روده، کبد و گرفتگی معده) ـ ضعف عمومی بدن ـ کم خونی ـ بیماری های دستگاه تناسلی و دفع ادرار (تقویت رحم، مجاری دفع ادرار، ترشحات واژن، ورم رحم، قطع حالت قاعدگی، قاعدگی های دردناک) ـ بیماری های کلیه ـ آب آوردن انساج ـ زردی ـ دفع اوره ـ نقرس ـ زیاد کردن ترشحات صفرا

طرز استفاده:

در مصارف داخلی، از دم کرده ۱۵ تا ۴۰ در هزار ریشه زنجبیل شامی به مقدار ۳ فنجان در روز قبل از هر وعده غذا و جوشانده ۱۰ تا ۳۰ در هزار و تنطور آن به مقدار ۱۰ تا ۲۰ قطره و مخلوط ۱۰ گرم ریشه گیاه مزبور با آویشن و سرپوله به مقدار یک قاشق

قهوه خوری در یک فنجان آب، برای رفع سرفه استفاده می شود. از ریشه آن به مقدار ۱ الی ۵ گرم به عنوان دافع کرم در اطفال استفاده می گردد.

در استعمال خارج، از جوشانده ۱۰ تا ۵۰ در هزار ریشه، در رفع بیماری های پوستی و کمپرس گرم آن برای تسکین خارش در سوداء و لوسیون های آن در جراحات، زخم های کهنه، التیام زخم ها، اگزما، جرب و سوداء استفاده می شود. بخور جوشانده های خیلی گرم (جوشانده ۵۰ در هزار) برای ضد عفونی کردن مجاری تنفسی (این بخور می توان با افزودن یک قاشق قهوه خوری تنطور ریشه در آب جوش نیز به دست آورد). به علاوه در استعمال خارج، از جوشانده های آن یعنی ۱۰۰ گرم ریشه در یک لیتر آب به صورت لوسیون یا کمپرس گرم و جوشانده ریشه گیاه مزبور و بابا آدم برای رفع خارش های با منشاء سودا استفاده می گردد.

زیره رومی

زیره ی رومی دارای خاصیت ضد حساسیت - قابض - قاعده آور - زیاد کننده ی ادرار - عرق آور - افزایش دهنده ی شیرمادر - اشتها آور - ضد انگل - ضد بلغم و ضد نفخ می باشد. همچنین از آن در مواردی مانند: استسقاء - سوء هاضمه - انگل روده - انگل معده - تقویت عمومی بدن - دل پیچه - تنگی نفسی - تقویت مثانه - ترش کرده - تقویت معده و سرطان نیز استفاده می کنند.

سدر

سدر دارای خاصیت ضد خارش - تب بر - ضد عطش - دافع اخلاط خونی - دافع انگل - اشتهاآور و صفرابر می باشد. هر روز می توانید دو قاشق غذاخوری از آن را در ۳ لیوان آب حل نموده و با آن موضع مورد نظر را شستشو دهید.

سگ زبان

موارد استفاده:

خارش ـ سرفه ـ اسهال ـ نزله مجاری تنفسی و دستگاه هاضمه ـ سرفه های خشک و عصبی ـ اسپاسم روده ـ خونروی های داخلی ـ درد سوختگی ـ التهاب های سطحی بدن ـ زخم ها ـ شقاق پستان ـ بواسیر

طرز استفاده:

در مصارف داخلی، از جوشانده یا دم کرده ۳۰ تا ۶۰ گرم ریشه و یا برگ سگ زبان در یک لیتر آب به مقدار یک فنجان در روز استفاده به عمل می آید.

در استعمال خارج، ضماد برگ های تازه و ریشه له شده گیاه مزبور، یا شیره و جوشانده آنها در تسکین درد سوختگی و رفع اورام، التهاب های سطحی بدن و زخم ها و شیره آن برای رفع شقاق پستان، بواسیر و خارش استفاده می شود.

خیسانده ۵۰ گرم آن در یک لیتر آب جوش نیز جهت شستشو و اثر دادن بر روی زخم ها و ... به کار می رود.

سویا

سویا دارای خاصیت ضد حساسیت ـ تقویت کننده و افزایش دهنده ی شیرمادر می باشد.

همچنین آن را در مواردی مانند: اختلالات نیروی جنسی ـ سرطان معده ـ سنگ کیسه ی صفرا ـ نازایی ـ کم وزنی ـ طپش قلب ـ قاعدگی های دردناک ـ مسمومیت های غذایی ـ تقویت حافظه ـ واریس و تقویت اعصاب نیز مورد استفاده قرار می دهند.

سیر

سیر دارای خاصیت ضد عفونی کننده ـ عرق آور ـ زیاد کننده ی ادرار ـ اشتهاآور ـ ضد بلغم ـ ضد حساسیت ـ دافع اخلاط ـ تصفیه کننده ی خون و دافع انگل می باشد.

همچنین از آن در مواردی مانند: تقویت کلیه ها ـ تقویت اعصاب ـ عفونت مجاری ادرار ـ بی خوابی ـ دیابت ـ قطره قطره آمدن ادرار ـ فشار خون ـ تقویت لثه ها ـ پیشگیری از سکته مغزی ـ اسید اوریک ـ نقرس ـ زخم معده ـ سرماخوردگی ـ گلو درد ـ سیاتیک ـ ورم پروستات ـ تنظیم عادت ماهانه ـ تصلب شرایین ـ آرتروز ـ مسمومیت ـ استسقاء ـ احساس صداهای مبهم در گوش ـ زخم های واریسی ـ صرع ـ گواتر ـ اسهال ـ اسهال خونی و چربی خون نیز استفاده می کنند.

شاهتره

شاهتره دارای خاصیت ضد سودا ـ ضد خارش ـ ضد حساسیت ـ ضد نفخ ـ اشتها آور ـ تب بر ـ تصفیه کننده ی خون ـ دافع اخلاط ـ صفراآور ـ قلیایی کننده ی خون و زیاد کننده ی ادرار می باشد. هر روز می توانید به مقدار دو الی سه استکان از دم کرده و یا عرق آن میل کنید.



صابونی (ساپونر)

موارد استفاده:

اگزما ـ خارش پوستی ـ زیاد کردن ادرار و عرق ـ تصفیه خون ـ رماتیسم ـ نقرس ـ بیماری های مجاری ادرار ـ بیماری های پوست ـ سودا ـ کم خونی دختران جوان ـ آنژین ـ کورک ـ جوش های صورت ـ تقویت موی سر

طرز استفاده:

در مصارف داخلی، از دم کرده یا جوشانده ۲۰ تا ۳۰ در هزار ریشه و حتی جوشانده ۵۰ در هزار به مقدار ۲ لیوان کوچک در روز به عنوان تصفیه کننده خون استفاده می شود. (البته به شرط آن که در تهیه جوشانده از برگ گیاه ساپونر استفاده نشده باشد، زیرا موجب ناراحتی می شود).

در برخی مناطق، از شربت ریشه آن به مقدار ۲ تا ۶ گرم در روز مصرف می کنند. این شربت از دم کردن ۱۰۰ گرم ریشه خشک ساپونر در ۱/۵ لیتر آب و افزودن ۱۸۰ گرم قند برای هر ۱۰۰ گرم مایع دم کرده، حاصل می شود.

در برخی از کشورها از لوسیون ساپونر برای درمان تب خال و زونا استفاده به عمل می آید. این لوسیون از ترکیب ۱/۵ گرم عصاره برگ ساپونر با ۵ گرم عصاره گاو زبان، ۳ گرم عصاره ترشک، ۴۰ گرم گلیسیرین و ۲۰۰ میلی لیتر آب به دست می آید که به مقدار یک قاشق دسر خوری، قبل از غذای ظهر و شب مصرف می گردد.

در استعمال خارج، جوشانده های غلیظ صابونی به صورت ضماد، یا کمپرس در درمان اگزما، خارش های پوستی، سودا و جوشانده های رقیق آن به صورت غرغره در رفع آنژین و یا به صورت تنقیه جهت دفع کرمک و جوشانده ۱۲۵ گرم ریشه ساپونر در یک لیتر شیر بریده، به صورت لوسیون جهت درمان کورک، جوش های صورت و سودا مورد استفاده قرار می گیرد.

غوره

غوره دارای خاصیت ضد خارش های جلدی ـ رقیق کننده ی خون ـ زیاد کننده ی ادرار ـ ضد بلغم ـ دافع اسید اوریک ـ کاهش دهنده ی ترشحات بزاق ـ دافع اخلاط خونی و ضد حساسیت می باشد. همچنین از آن در مواردی مانند: بواسیر ـ تقویت اعصاب ـ فشارخون ـ سردرد ـ آرتروز ـ پیشگیری از سکته ی مغزی ـ چربی خون ـ نقرس ـ دیابت ـ تقویت بینایی و یرقان نیز استفاده می کنند.

عناب

عناب دارای خاصیت شستشودهنده ی سلول های مغزی ـ ضد آلرژی ـ ضد حساسیت ـ ملین ـ دافع اخلاط ـ ضد سودا ـ تسکین دهنده ی تشنگی ـ تب بر ـ زیاد کننده ی ادرار ـ نرم کننده ی سینه ـ رقیق کننده ی خون و تصفیه کننده ی خون می باشد. همچنین آن را در مواردی نظیر: حصبه ـ تقویت عمومی بدن ـ کمر درد ـ خارش جلدی ـ تقویت کلیه ها ـ برونشیت ـ رماتیسم ـ تقویت اعصاب ـ کم خونی ـ ورم کیسه ی صفرا ـ سنگ کیسه ی صفرا ـ اسید اوریک ـ ورم روده ـ طپش قلب ـ زخم روده و اثنی عشر ـ سنگ کلیه ـ درد کلیه ـ سردرد ـ تصلب شرایین و کلسترول خون نیز استفاده می نمایند.



فرندل

موارد استفاده:

اگزما ـ بیماری های پوستی مانند زرد زخم ـ التهاب حاد دستگاه تناسلی زنان ـ تسکین خارش های مهبلی ـ اسهال های ساده ـ تقویت عمومی بدن ـ بند آوردن خون ـ ورم روده ها ـ خون بینی ـ ترشحات مهبلی ـ وجود خون در ادرار ـ خونروی ها ـ اخلاط خونی ـ خونروی در فواصل قاعدگی ـ اسهال کودکان ـ اولسرهای واریسی

طرز استفاده:

در مصارف داخلی از دم کرده ۳۰ تا ۶۰ در هزار سرشاخه گلدار خشک فرندل به مقدار $\frac{۱}{۳}$ تا $\frac{۱}{۲}$ لیتر در روز و از گیاه تازه به مقادیر زیادتر معادل ۳ برابر مقدار فوق و گرد سرشاخه گلدار به مقدار ۱ الی ۴ گرم در روز و عصاره نرم آبی فرندل به مقدار ۰/۵ تا ۱ گرم در یک پوسیون یا به صورت حب و عصاره روان آن به مقدار ۳ تا ۵ گرم در روز برای اشخاص بالغ و ۰/۵ تا ۱/۵ گرم در روز در اطفال استفاده می شود.

در استعمال خارج، از گرد سرشاخه و یا تنطور فرندل، به صورت شستشو در رفع اولسرهای واریسی و تزریقات مهبلی جهت رفع ترشحات، اگزما و برخی بیماری های پوستی مانند زرد زخم، التهاب حاد دستگاه تناسلی زنان و تسکین خارش های واژن و همچنین جوشانده ۶۰ الی ۷۰ در هزار سرشاخه های گلدار فرندل، که به مدت ۵ دقیقه جوشیده باشد، جهت شستشوی اولسرها در تزریقات مهبلی استفاده می شود.

کافشه

کافشه دارای خاصیت ضد خارش و ضد آلرژی ـ زیاد کننده ی ادرار ـ دافع سموم ـ قاعده آور ـ صفرا آور و ملین می باشد.

کافور

در مصارف داخلی، از کافور به صورت گرد و به مقدار ۰/۵۰ تا ۱ گرم در روز، به طور تدریجی و به دفعات ۰/۲۵ تا ۰/۵۰ گرم به شکل کاشه، حب و یا در پوسیون ها در اشخاص بالغ استفاده می شود.

لازم به ذکر است مصرف زیاد و بی رویه کافور (مثلاً ۲ گرم در یک دفعه) خطرناک است و منجر به مرگ می شود.

در استعمال خارج، از کافور به عنوان ضد عفونی کننده، رفع خارش های جلدی، پانسمان شانکرها و به صورت محلول های روغنی و به صورت گرد در پانسمان ها و آب کافور دار به صورت لوسیون های ضد عفونی کننده و رفع خارش استفاده می شود.

کتان

موارد استفاده:

بیماری های پوست به خصوص سوداء ـ خارش ـ یبوست ـ التهاب مخاط های بدن به خصوص مجاری ادرار ـ ورم روده ـ زیاد کردن ادرار ـ ورم مثانه ـ التهاب های دردناک با منشاء سنگ کلیه ـ سرفه ـ قاعدگی های دردناک ـ قند خون ـ التهاب های سطحی بدن ـ زخم های دردناک ـ دمل ـ آبسه

طرز استفاده:

در مصارف داخلی، از دم کرده ۱۰ تا ۲۰ در هزار دانه کتان به مقدار ۲ تا ۳ فنجان در روز و خیسانده یک قاشق آن در نصف لیوان آب سرد که مقدار کمی قند به آن افزوده باشند، برای مصرف در صبح ناشتا و دم کرده مخلوط ۱۵ گرم دانه کتان و ۸ گرم گرد شیرین بیان در نیم لیتر آب جوش (به مدت ۲ ساعت در ظرف دربسته) استفاده می شود.

این دم کرده را بعداً باید صاف کرده کمی قند یا عسل به آن افزود و سپس مورد مصرف قرار داد.

در استعمال خارج، گرد دانه کتان که به حالت تازه به دست آمده باشد، برای تهیه ضماد به منظور رفع ناراحتی های جلدی، خارش و تحریکات جلدی به کار می رود. برای تهیه ضماد، آرد تازه دانه کتان را در آب سرد باز می کنند تا به حالت نسبتاً خمیری در آید. بعداً آن را حرارت داده، قطعات پارچه را به داخل آن وارد می نمایند و به حالت نسبتاً گرم بر روی پوست بدن می گذارند و یا این که برای تهیه ضماد دانه کتان، مقدار ۱۵ الی ۲۵ گرم دانه های تازه کتان را در نیم لیتر آب بدون کلسیم وارد می کنند. سپس آن را می جوشانند، به حدی که حجم مایع کم شود و غلظت حاصل کند. در برخی مناطق، به جای آب از جوشانده ریشه ختمی استفاده می کنند.

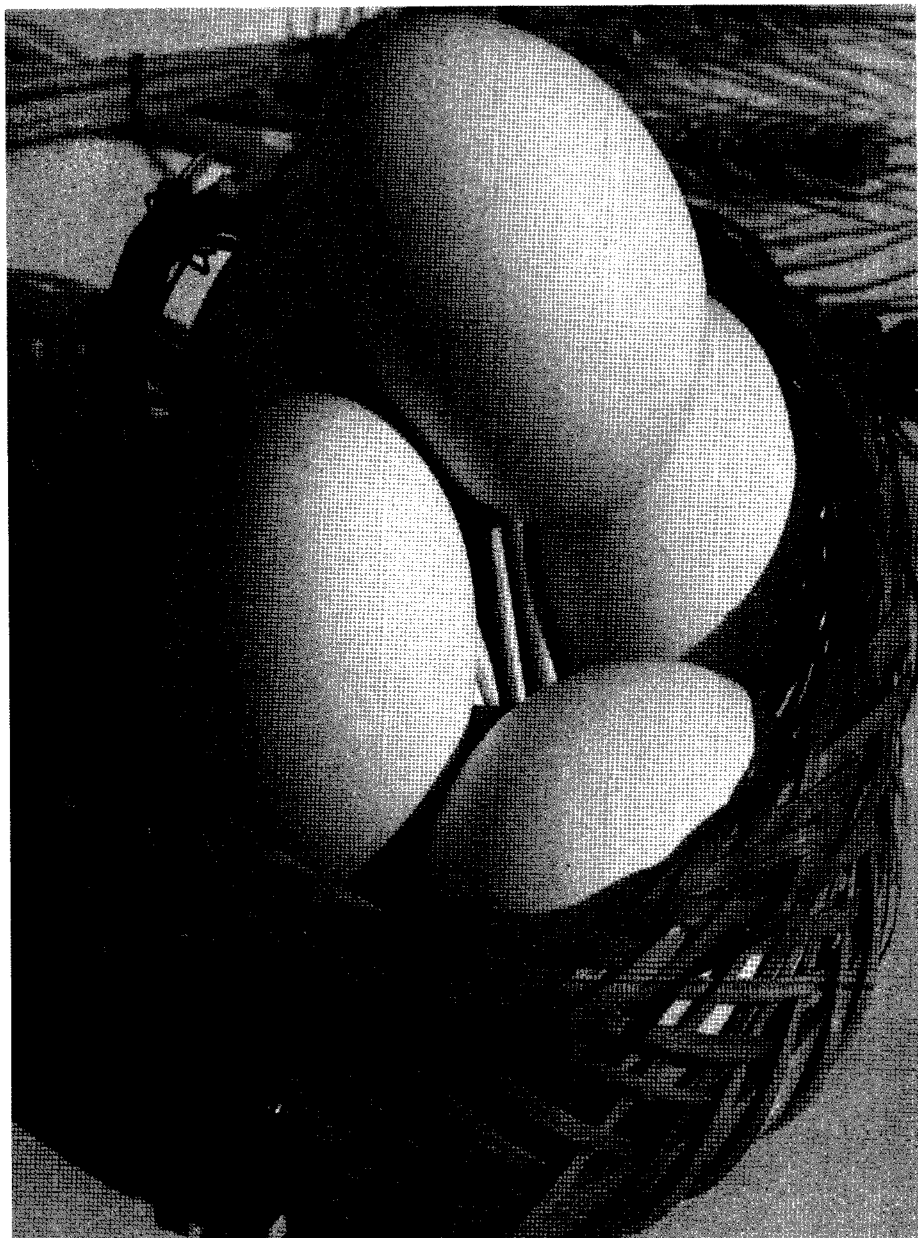
علاوه بر موارد مذکور، از جوشانده دانه کتان به صورت حمام، جهت رفع تحریکات موضعی، به خصوص بیماری های پوستی، سوداء های دردناک و همراه با خارش استفاده می شود.

جوشانده ۱۲ تا ۱۵ در هزار کتان نیز به صورت تنقیه مورد استفاده قرار می گیرد.

لازم به ذکر است، به علت این که گرد دانه کتان به آسانی فاسد می شود. بنابراین باید همیشه به حالت تازه به کار رود. در غیر این صورت ممکن است ایجاد ناراحتی های پوستی کند.



پرهیز و مضرات



اسفناج

اسفناج با اینکه برای بزرگ سالان مفید و سودمند می باشد ولی مصرف آن در برخی از کودکان موجب بروز حساسیت و ناراحتی می شود.

علاوه بر عارضه مزبور ممکن است در برخی افراد عوارض زیر را ایجاد کند:

۱) زیاده روی و مصرف بی رویه اسفناج موجب ایجاد سنگ کلیه و مثانه شده، همچنین باعث عدم جذب ویتامین ث و عدم جذب کلسیم می شود.

۲) افراد سرد مزاج و اشخاصی که مبتلا به ورم معده ـ چسبندگی پلاکت های خون ـ بیماری های طحال و کبد ـ سردرد ـ واریس ـ فشار خون ـ ورم کلیه ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ درد مفاصل ـ جوش صورت و اسید معده می باشند، باید در مصرف اسفناج احتیاط نمایند.

۳) مصرف بی رویه در اسفناج موجب اختلال در قوای جنسی می گردد.

۴) توصیه شده است که از اسفناج سرخ شده استفاده نکنید

بادمجان

بادنجان با این که دارای خاصیت زیاد کننده ی ادرار ـ ضد سودا ـ قلیایی کننده ی خون ـ ملین و ضد تشنج می باشد ولی برای افراد مبتلا به آلرژی و خارش مضر می باشد.

همچنین نباید در موارد زیر مصرف شود:

۱) مصرف سرخ کرده ی بادمجان موجب ناراحتی کبد و طحال شده و همچنین باعث زیاد شدن سودا می شود.

۲) افراد مبتلا به فشار خون ـ سنگ صفرا ـ مالیخولیا ـ جذام ـ حصبه ـ آسم ـ تب و یرقان می باشند، باید در مصرف بادمجان احتیاط نمایند.

۳) زنان باردار باید در مصرف بادنجان احتیاط کنند.

۴) زیاده روی و مصرف بی رویه بادمجان موجب ورم کلیه ـ ورم کبد ـ سردرد ـ جوش دهان ـ ضعف دید ـ درد پهلو و تیره شدن رنگ چهره می گردد.

۵) مصرف بادمجان نارس موجب بروز مسمومیت می شود.

باقلا

باقلا دارای خاصیت سمی نمی باشد ولی مصرف باقلای تازه در فصل بهار گاهی با بروز عوارضی که ناشی از نوع مسمومیت و حساسیت می باشد، همراه است که به این حالت فابیسم یا فاویسم (Fabisme) می گویند. شدت بروز این عوارض به حدی می باشد که ممکن است گاهی موجبات مرگ را فراهم سازد.

عوارض ناشی از مصرف باقلای تازه عبارت از کم خونی، یرقان، اختلالات روحی، هذیان، ناراحتی های قلبی و حتی مرگ به خصوص در اطفال است. علت پیدایش این عوارض پس از مصرف باقلای تازه مشخص نشده است. زیرا تا به حال وجود و اثر سمی و مؤثری که موجب پیدایش این بیماری می گردد، در باقلا مشخص نگردیده است.

پیدایش عوارض ناشی از مصرف باقلای تازه در زمان های قدیم بیشتر در ساردنی رخ می داده است، ولی اخیراً در کشور ایران نیز بر اثر مصرف باقلای تازه پیش آمدهای مکرر اتفاق افتاده و موجبات مرگ را نیز در اطفال فراهم آورده است.

برخی از محققان معتقدند که مسمومیت و فابیسم منجر به مرگ به علت مخلوط شدن دانه های باقلای محلی با دانه های آلوده غیر بومی می باشد.

بنگ

علائم مسمومیت از بنگ عبارتند از:

سستی بدن ـ ورم زبان بیرون آمدن کف از دهان ـ سرگیجه ـ تنگی نفس ـ خارش بدن ـ خارش لثه ها ـ از کار افتادن مغز ـ حالت صرع

درمان:

۱) ابتدا پس از وادار به استفراغ کردن مسموم، بلافاصله آب، عسل، شیر گاو، شیر بز و گوسفند به مسموم خورانده شود و بعد شیر را با عسل یا بدون آن میل نمایند و از مصرف روغن حیوانی نیز غافل نباشند.

۲) میوه درخت صنوبر را در روغن زیتون پخته و میل کنید.

۳) بهترین پادزهر بنگ، مغز دانه صنوبر می باشد.

۴) مصرف انجیر آب پز شده توصیه شده است.

۵) خوردن بذر ترب، بذر تره تیزک، بذر گزنه، پیاز، سیر و ترب مفید می باشد.

***توجّه:** مراجعه به پزشک و مراکز درمانی ضروری است.

پرتقال

پرتقال با این که دارای خاصیت افزایش دهنده ی اسپرم ـ آرام بخش ـ تصفیه کننده ی خون ـ تب بر ـ اشتهاآور ـ دافع انگل ـ اسیدی کننده ی ادرار و تقویت کننده می باشد ولی مصرف پرتقال در افرادی که به نارسایی های کبدی مبتلا می باشند، موجب بروز حساسیت می شود.

همچنین مصرف پرتقال همراه با ماهی شور یا گوشت موجب ایجاد سوء هاضمه می شود.

مصرف پوست آن نیز موجب ایجاد صفرا می گردد.

پسته

پسته با این که دارای خاصیت تصفیه کننده ی خون ـ خوشبو کننده ی دهان ـ افزایش دهنده ی اسپرم ـ ضد سودا و تقویت کننده می باشد ولی زیاده روی و مصرف بی رویه آن موجب اسیدی شدن خون ـ نفخ ـ خارش پوستی ـ ناراحتی معده و تولید اسید اوریک می شود.

همچنین مصرف روغن آن موجب ناراحتی معده می شود. افراد مبتلا به نقرس نیز باید در مصرف پسته احتیاط نمایند و ضمناً مصرف پسته نارس موجب ایجاد یبوست می شود.

پیاز

پیاز با این که دارای خاصیت ضد عفونی کنندگی ـ رقیق کننده ی خون ـ نرم کننده ی صدا ـ سنگ آور و تب بر می باشد ولی افراد گرم مزاج و همچنین اشخاص مبتلا به ورم پروستات ـ کم خونی ـ ناراحتی معده ـ خارش پوستی ـ بواسیر و ناراحتی های روده ای، باید در مصرف پیاز احتیاط نمایند.

همچنین مصرف زیاد پیاز به طور خام موجب ایجاد سوء هاضمه می شود.

ضمناً زیاده روی و مصرف بی رویه پیاز موجب حساسیت ـ خارش پوستی ـ اسهال ـ کم خونی ـ اختلال در حافظه ـ ضعف دید و ناراحتی معده می شود

پیازچه

پیازچه با این که دارای خاصیت ضد عفونی کننده ـ تب بر ـ دافع اخلاط ـ ضد فشار خون و رقیق کننده ی خون می باشد ولی برای مبتلایان به خارش زیان آور می باشد.

تخم مرغ

تخم مرغ با این که دارای خاصیت دافع اخلاط خونی ـ افزایش دهنده ی اسپرم ـ ضد سودا افزایش دهنده ی شیرمادر ـ تقویت کننده و ضد خونریزی بینی می باشد ولی اشخاص مبتلا به چربی خون ـ تصلب شرایین ـ ناراحتی روده ـ برص ـ فشار خون ـ هپاتیت روده و حساسیت باید در مصرف تخم مرغ احتیاط نمایند.

سایر مضرات تخم مرغ به شرح زیر می باشد:

۱) مصرف تخم مرغ به صورت خام موجب عدم جذب برخی از ویتامین ها و همچنین تب مالت می شود.

۲) مصرف تخم مرغ به صورت آب پز برای افراد مبتلا به قولنج ـ رماتیسم ـ سوء هاضمه و یبوست زیان آور می باشد.

۳) مصرف زرده ی تخم مرغ برای اشخاص مبتلا به سنگ کیسه ی صفرا ـ ناراحتی معده ـ سوزاک ـ سیفلیس ـ ورم پروستات و آترومی زیان آور بوده و همچنین موجب اسیدی شدن خون می شود.

۴) مصرف تخم مرغ با ماهی زیان آور می باشد و همچنین مصرف آن به همراه خرما ـ شیر و لوبیا موجب سوء هاضمه می گردد.

۵) زیاده روی و مصرف بی رویه تخم مرغ موجب ناراحتی کلیه ـ ناراحتی معده ـ ناراحتی روده ـ عوارض پوستی ـ بی خوابی ـ جوش صورت ـ ناراحتی کبد و کهیر می گردد.

۶) افراد مبتلا به واریس نباید از سفیده ی تخم مرغ استفاده نمایند. همچنین مصرف آن موجب اسیدی شدن خون می گردد.

توت فرنگی

توت فرنگی با این که دارای خاصیت ضدعفونی کننده ـ افزایش دهنده ی نیروی بدن ـ تب بر ـ زیاد کننده ی ادرار ـ نشاط آور ـ قلیایی کننده ی خون ـ تصفیه کننده ی خون ـ افزایش دهنده ی شیرمادر ـ اشتهاآور و تقویت کننده می باشد ولی مصرف توت فرنگی در برخی افراد موجب حساسیت پوستی می شود.

همچنین اشخاص مبتلا به آسم باید در مصرف توت فرنگی احتیاط نمایند. ضمناً افراط در مصرف توت فرنگی ممکن است موجب تولید سنگ در کلیه شود.

چغندر

چغندر با این که دارای خاصیت تقویت کننده ـ ملین ـ آرام بخش ـ تصفیه کننده ی خون ـ زیاد کننده ی ادرار ـ بندآورنده ی خون ـ اشتهاآور ـ ضد بلغم و قلیایی کننده ی خون می باشد ولی مصرف چغندر در برخی کودکان موجب حساسیت می شود.

سایر موارد پرهیز چغندر عبارتند از:

۱) افراد مبتلا به قندخون ـ کولیت ـ ناراحتی های معده و فشار خون باید در مصرف چغندر احتیاط نمایند.

۲) زیاده روی و مصرف بی رویه چغندر موجب عدم جذب ویتامین ث به بدن می شود و همچنین باعث بروز دل پیچه ـ نفخ ـ استفراغ ـ فشار خون و ناراحتی معده می گردد.



چنار

چنار با این که دارای خاصیت تب بر و تقویت کننده ی قلب می باشد ولی افراط در مصرف چنار موجب حساسیت ـ ناراحتی ریه و ضعف بینایی می شود. همچنین زنان باردار باید در مصرف چنار احتیاط نمایند.



حلتیت

حلتیت با این که دارای خاصیت زیاد کننده ی ادرار ـ تب بر ـ ضد نفخ ـ نرم کردن گلو و قاعده آور می باشد ولی زیاده روی و مصرف بی رویه حلتیت موجب استفراغ ـ خارش و ناراحتی معده می گردد.

همچنین در موارد زیر باید پرهیز شود:

۱) زنان باردار مجاز به مصرف حلتیت نمی باشند، زیرا ممکن است موجب سقط جنین شود.

۲) افراد گرم مزاج و هم چنین اشخاص مبتلا به ناراحتی های مغزی و ناراحتی کبد باید در مصرف حلتیت احتیاط نمایند.

خرما

خرما با اینکه دارای خاصیت دافع انگل ـ کاهش دهنده ی ترشحات بزاق ـ ملین ـ افزایش دهنده ی شیرمادر ـ زیاد کننده ی اسپرم ـ ضد بلغم و خلط آور می باشد ولی افراد گرم مزاج و همچنین اشخاصی که مبتلا به ناراحتی کلیه ها ـ زیادی وزن ـ حساسیت های پوستی ـ ناراحتی طحال ـ دیابت و احتقان کبد می باشند، باید در مصرف خرما احتیاط نمایند.

همچنین زیاده روی و مصرف بی رویه خرما موجب خارش پوستی ـ افزایش سودا ـ تاول دهان ـ سوء هاضمه ـ درد دندان ـ سردرد و ... می شود.

دارفلفل

دارفلفل با این که دارای خاصیت ضد سودا ـ خوشبو کننده ی دهان ـ قاعده آور و افزایش دهنده ی ادرار می باشد ولی زیاده روی و مصرف بی رویه دارفلفل موجب حساسیت پوستی و ضعف اعصاب می شود.

همچنین زنان باردار باید در مصرف دارفلفل احتیاط نمایند.

درریس

درریس حاوی ماده ای به نام روتنون می باشد. روتنون ماده ای است سمی و چنانکه مصرف و یا استنشاق مقادیر زیاد آن ممکن است ایجاد بی حسی و یا کم حسی مخاط های دستگاه هاضمه نموده باعث تهوع، استفراغ، لرزش های عضلانی و سریع شدن حرکات تنفسی گردد. مقادیر کشنده آن، فلج اعمال تنفسی را باعث می شود و قبل از مرگ نیز ممکن است، تشنج عارض شود. مسمومیت مزمن آن ایجاد ورم کلیه و کبد می کند.

روتنون اگر بر روی پوست بدن اثر کند، خارش خفیف و هم چنین ورم ملتحمه به وجود می آورد. روتنون دارای اثر کشنده بر روی پروتوزئرهاست و در فرمول حشره کشها از آن استفاده می کنند.

رازک

رازک با این که دارای خاصیت تسکین دهنده ـ اشتهاآور ـ تب بر ـ زیاد کننده ی ادرار ـ عرق آور ـ دافع انگل ـ آرام بخش ـ صفرابر ـ دافع اسید اوریک ـ ضد عفونی کننده و تصفیه کننده ی خون می باشد ولی دارای اثر سمی می باشد، لذا باید در مصرف آن دقت

نمود. زنان باردار نیز مجاز به مصرف رازک نمی باشند. ضمناً افراط در مصرف رازک موجب خارش ـ یبوست و ناراحتی های مغزی می شود.



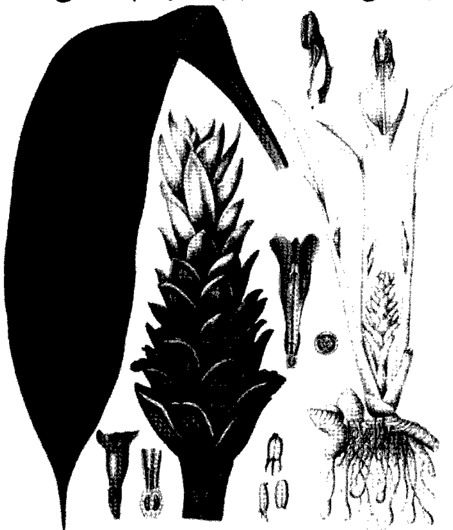
راسن

راسن با این که دارای خاصیت تصفیه کننده ی خون ـ دافع انگل روده ـ زیاد کننده ی ادرار ـ اشتهاآور ـ عرق آور ـ ضد عفونی کننده و نشاط آور می باشد ولی زیاده روی و مصرف بی رویه راسن موجب خارش پوستی ـ فشار خون و سردرد شده و نیز باعث اختلال قوای جنسی می گردد.

همچنین افراد گرم مزاج باید در مصرف راسن احتیاط نمایند. ضمناً مصرف راسن در زنان باردار موجب ناراحتی می گردد

زرد چوبه

زردچوبه با این که دارای خاصیت زیاد کننده ی ادرار ـ محرک ـ ضد نفخ ـ اشتها آور ـ ضد التهاب ـ تصفیه کننده ی خون ـ التیام دهنده ی زخم و ضد عفونی کننده می باشد ولی زیاده روی و مصرف بی رویه زردچوبه موجب تلخی دهان ـ خارش پوستی و ... می شود.



زردآلو

زردآلو با این که دارای خاصیت تقویت کننده ـ دافع اوره ـ تصفیه کننده ی خون ـ ضد صفرا ـ دافع انگل ـ اشتهاآور ـ دافع اخلاط خونی ـ نرم کننده ی پوست ـ سنگ آور ـ ضد درد و قلیایی کننده ی خون می باشد ولی مصرف زردآلو در برخی افراد موجب حساسیت می شود.

همچنین افرادی که صاحب معده های ضعیف می باشند و یا اشخاصی که مبتلا به برص ـ لکه های جلدی ـ ورم کلیه ـ دیابت و ناراحتی های کبدی می باشند، باید در مصرف زردآلو احتیاط کنند.

زیاده روی در مصرف زردآلو موجب سوء هاضمه ـ نفخ و ناراحتی های روده ای می شود.

ضمناً اشخاص سرد مزاج باید در مصرف زردآلو احتیاط کنند.



سم السمک (مرگ ماهی)

میوه گیاه مزبور، اثر سمی بسیار قوی دارد. مواد مؤثره آن بر روی بصل النخاع ـ مخچه ـ مغز تیره و از آنجا به قلب اثر نموده و باعث تحرکات و فلج می شود. به شخص مسموم حالت رخوت و سستی خاصی دست می دهد و حساسیتش کم می شود. به تدریج تشنج به وجود آمده بی نظمی در حرکات و ... عارض می شود. در چنین حالتی قلب به کندی می زند، ضعف مفرط دیده می شود و بالاخره در شخص مسموم علایم زندگی به تدریج محو شده و بدن سرد می گردد.

درمان:

در رفع مسمومیت ابتدا مواد قی آور به بیمار داد. سپس تنقیه ای روغنی به کار برد. برخی از دانشمندان، کلرال را بهترین پادزهر سم السمک می دانند.

*****توجّه:**

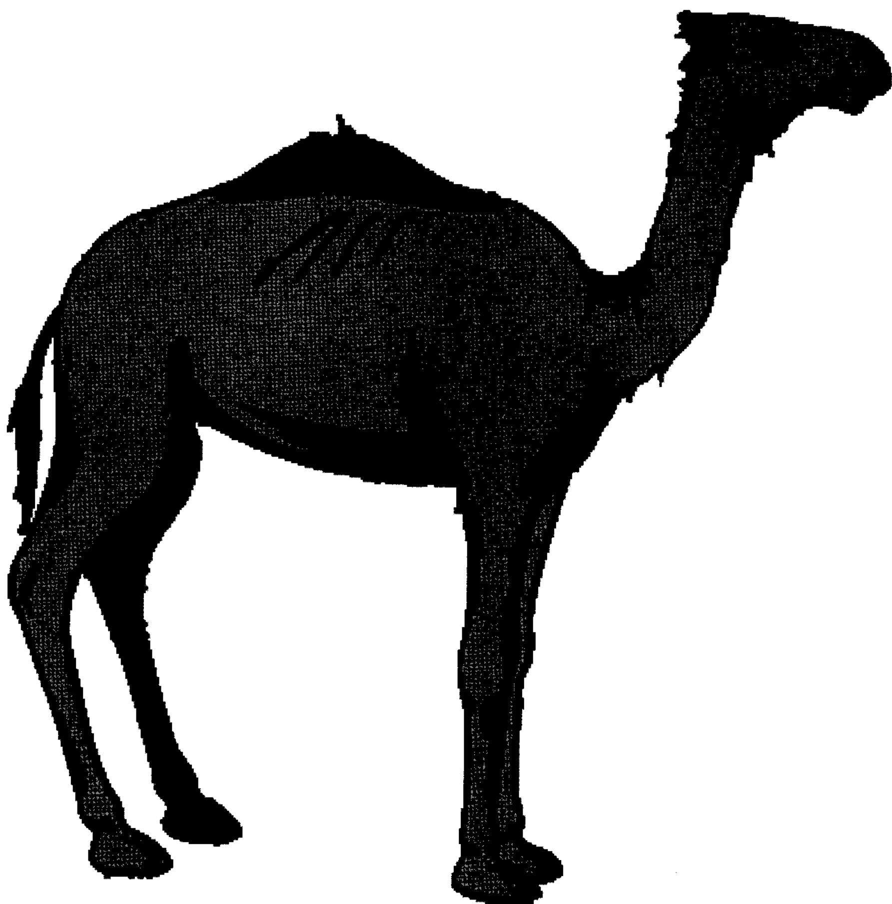
مراجعه به پزشک و مراکز درمانی ضروری می باشد.

شکر

شکر با این که دارای خاصیت نرم کننده ـ ضد التهاب ـ ملین ـ تصفیه کننده ی خون ـ ضد نفخ و ضد سودا می باشد ولی افراد مبتلا به حساسیت های پوستی ـ خارش ـ قند خون ـ تصلب شرایین ـ کلسترول خون ـ چاقی ـ آترومی ـ حصبه ـ هپاتیت روده ـ فشارخون ـ واریس ـ ناراحتی های قلبی ـ صفرا ـ صرع و سکته ی مغزی و همچنین اشخاص سالمند باید در مصرف شکر احتیاط نمایند. همچنین زیاده روی در مصرف شکر موجب ناراحتی دندان ها ـ ناراحتی های پوستی ـ اراحتی قلب ـ اسیدی شدن خون ـ جوش صورت ـ ناراحتی معده ـ کم اشتهایی ـ اختلال در بینایی و ... می گردد.

شیر شتر

شیر شتر با این که دارای خاصیت ضد بلغم و اشتها آور می باشد ولی افرادی که دچار ناراحتی های معده می باشند، باید در مصرف شیر شتر احتیاط نمایند. زیاده روی در مصرف شیر شتر نیز موجب ناراحتی و حساسیت های پوستی می گردد.



فلفل سفید

فلفل سفید با این که دارای خاصیت رقیق کننده ی خون ـ ضد بلغم ـ ضد نفخ و ضد سرفه می باشد ولی برای افراد مبتلا به خارش پوستی مضر می باشد. همچنین افراد مبتلا به بواسیر ـ زخم معده و گلودرد مجاز به مصرف فلفل سفید نمی باشند.

استعمال خارجی فلفل سفید نیز در زنان باردار (از طریق واژن) موجب سقط جنین می گردد.

زیاده روی و مصرف بی رویه فلفل سفید سردرد ـ خارش پوستی و... می شود.

قهوه

قهوه با این که دارای خاصیت ضد افسردگی ـ زیاد کننده ی ادرار ـ اشتها آور ـ تقویت کننده ـ محرک و ضد بلغم می باشد ولی برای افرادی که دچار حساسیت و خارش پوستی می باشند، زیان آور می باشد.

سایر مضرات قهوه عبارتند از:

۱) زنان باردار باید در مصرف قهوه احتیاط کنند.

۲) اشخاصی که به بیماری هایی مانند: درد مفاصل ـ واریس ـ یبوست ـ ناراحتی های قلبی ـ تشنج ـ فشار خون ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ ناراحتی های کبدی ـ ورم پروستات ـ آترومی ـ کلسترول خون ـ تصلب شرایین ـ مالیخولیا ـ سکته قلبی و مغزی و پوکی استخوان مبتلا می باشند، باید در مصرف قهوه احتیاط نمایند.

۳) زیاده روی و مصرف بی رویه قهوه موجب اختلال در سیستم دفاعی بدن ـ سردرد ـ یبوست ـ فشار خون ـ ناراحتی های کبدی ـ ناراحتی های قلبی شده و همچنین باعث عدم جذب پتاسیم و کلسیم به بدن می شود.

کلم

کلم با این که دارای خاصیت نیروبخش ـ افزایش دهنده ی اسپرم ـ دافع اسید اوریک ـ ضد عفونی کننده و تصفیه کننده ی خون می باشد ولی زیاده روی و مصرف بی رویه کلم موجب خارش پوست ـ ورم کیسه ی صفرا ـ افزایش سودا ـ پریشان خوابی ـ سوء هاضمه ـ ناراحتی معده و ناراحتی های قلبی شده و همچنین موجب عدم جذب ویتامین ث به بدن می گردد.

سایر مضرات عبارتند از:

۱) زنان باردار نباید در مصرف کلم زیاده روی نمایند.

۲) افراد مبتلا به صرع ـ ناراحتی های قلبی ـ بواسیر ـ جوش های جلدی ـ مالیخولیا ـ ناراحتی های کبدی و کولیت روده باید در مصرف کلم احتیاط کنند.

گوجه فرنگی

گوجه فرنگی با این که دارای خاصیت دافع اوره ی خون ـ قلیایی کننده ی خون ـ صفراآور ـ اشتها آور ـ زیاده کننده ی ادرار و تقویت کننده می باشد ولی زیاده روی و مصرف بی رویه گوجه فرنگی موجب اسهال ـ حساسیت های پوستی ـ افزایش سودا ـ اسیدی شدن خون ـ اسیداوریك و کاهش شیرمادر می شود.

همچنین مصرف گوجه فرنگی سرخ شده برای مبتلایان به رماتیسم و فشارخون مضر بوده و نیز موجب سوء هضمه می گردد.

ضمناً اشخاص مبتلا به بواسیر ـ کمردرد ـ نقرس ـ ناراحتی های کبدی و معده و روده های ضعیف باید در مصرف گوجه فرنگی احتیاط نمایند.

گوشت

گوشت با این که دارای انواع مواد معدنی و ویتامین ها بوده و در در مواردی نظیر تقویت بدن ـ تقویت نیروی جنسی ـ قندخون و ... نیز مورد استفاده قرار می گیرد ولی برای افراد مبتلا به انواع خارش پوستی مضر می باشد.

همچنین افراد مبتلا به واریس ـ ناراحتی های معده ـ ناراحتی های قلبی ـ ورم کلیه ـ سرماخوردگی ـ حصبه ـ ورم پروستات ـ آترومی ـ تب ـ زخم روده ـ ناراحتی های عصبی ـ نقرس ـ اسید اوریک ـ تصلب شرایین ـ بواسیر ـ یبوست ـ آلبومینوری ـ فشارخون ـ هپاتیت روده و آسم، باید در مصرف گوشت احتیاط نمایند.

ضمناً افراط در مصرف گوشت موجب اختلال در بینایی ـ افزایش سودا ـ سوء هاضمه ـ زخم روده ـ اسید اوریک ـ تنبلی کبد ـ فشار خون و ناراحتی های قلبی و معده می گردد.

مازریون و خامالاون (هفت بند)

این دو گیاه از یک خانواده و یک نوع می باشند، با این تفاوت که از لحاظ اندازه و رنگ متفاوت می باشند.

علایم مسمومیت از آنها استفراغ و اسهال بیش از حد می باشد.

نوع سیاه خامالاون از بقیه انواع هفت بند خطرناک تر می باشد. از علایم مهم آن درد شدید در سراسر بدن، خارش گلو، سکسکه و ... می باشد.

درمان:

۱) بلافاصله باید به طور مداوم شیر، روغن حیوانی، گلاب و قند مصرف شود تا از شدت مسمومیت کاسته شود و در صورت شدت باید از تریاق و گل مهر زده استفاده کرد.

۲) در صورتی که درد تسکین یافت، می توان چند روزی از سکنجبین و همچنین کاسنی استفاده به عمل آورد.

*****توجّه:**

مراجعه به پزشک و مراکز درمانی ضروری می باشد.

ماهی

ماهی با این که دارای خاصیت تقویت کننده ـ ضد بلغم ـ افزایش دهنده ی شیرمادر ـ پیشگیری کننده از سکته ی مغزی و دافع اخلاط خونی می باشد ولی زیاده روی و مصرف بی رویه ماهی موجب سوء هاضمه ـ خونریزی ـ مسمومیت ـ خارش جلدی ـ افزایش وزن ـ ناراحتی معده و ... می گردد.

سایر مضرات ماهی عبارتند از:

۱) مصرف ماهی شور برای معده ـ مالیخولیا ـ صرع ـ فشار خون و ... زیان آور می باشد.

۲) کنسرو ماهی موجب سوء هاضمه و آلبومینوری می شود.

۳) افراد گرم مزاج و همچنین اشخاصی که مبتلا به بیماری هایی مانند: هموفیلی ـ بواسیر ـ جوش های قرمز جلدی ـ رماتیسم ـ هپاتیت روده ـ برص ـ ورم پروستات ـ آسم و ... می باشند، باید در مصرف ماهی احتیاط کنند.



میگو

میگو با این که دارای خاصیت مسهل ـ دافع انگل و تصفیه کننده ی خون می باشد ولی زیاده روی در مصرف میگو موجب افزایش سودا ـ خارش جلدی و ... می گردد.

همچنین افرادی که مبتلا به آسم و سنگ کیسه ی صفرا می باشند، باید در مصرف میگو احتیاط نمایند.

یونجه

یونجه با این که دارای خاصیت افزایش دهنده ی اسپرم ـ زیاد کننده ی شیرمادر ـ ملیز و تصفیه کننده ی خون می باشد ولی افرادی که مبتلا به حصبه و ناراحتی های معده مبتلا می باشند، باید در مصرف یونجه احتیاط کنند.

همچنین افراط در مصرف یونجه موجب خارش ـ نفخ و عدم جذب ویتامین ایی می شود.



منابع و مأخذ

- بیماری های پوستی
- آلرژی غذایی
- آناتومی بدن
- بیماری های دستگاه گوارش
- طب داخلی
- سرالشفاء
- اسرار طب سنتی
- گنج الشفاء
- طب النجات
- خواص و مضرات گیاهان دارویی
- دایرهٔ المعارف داروشناسی گیاهی
- سردی و گرمی خوراکی ها
- خواص عرقیات
- فرهنگ آب میوه ها
- مجلات داخلی و بین المللی

و....

THE END

پایان